

يوسف ميخائيل أسعد

# الشخصية المنجحة



نخبة مصر

للطباعة والنشر والتوزيع

الفيحة — القاهرة



يوسف ميخائيل أسعد

# الشخصية الناجحة

**نخبة مصر**

للطباعة والنشر والتوزيع

الفيالة - القاهرة





## مقدمة

هناك موضوعات خصبة تظل حية في أقلام الكتاب على مرور الأيام . من تلك الموضوعات موضوع الشخصية . فمهما كتب المؤلفون عن الشخصية ، فانهم لا يمكن أن يستهلكوا جوانبها ، أو أن يشفوا غليل عاشقى البحث في أغوار الطبيعة البشرية . فثمة جوانب عديدة للشخصية يمكن تناولها بالبحث والاستقصاء .

وثمة من جهة أخرى مناهج كثيرة يمكن للباحث أن يجتريء بواحد منها ، أو يمكن أن يستعين بأكثر من منهج واحد منها فيما يقوم بكتابته . ومن الكتاب من يعتمدون في كتاباتهم على التراث السيكلوجي ، فينهلون من المصادر المتباينة . ولقد يدجج الكاتب كتابه بالاستفتاءات أو بالاستبيانات أو بالتجريب الذى يجريه على مجموعات من الأفراد ، ويكون بذلك قد جمع بين النظر والعمل ، أو بين النظرية والتطبيق .

وهناك منهج آخر - هو المنهج الذى استعنا به فى تأليف هذا الكتاب - وهو المنهج الخبرى الذى يقدم بمقتضاه المؤلف خلاصات خبراته المتباينة ، سواء كانت خبرات معرفية ، أم خبرات وجدانية ، أم خبرات اجتماعية . فهو لا يعتمد فيما يكتب على ما سبق لأحد أن كتبه ، ولا يورد مقتبسات أو استشهادات من هنا أو من هناك ، ولا يقوم باجراء التجارب أو بدعم بحثه بنتائج الاستفتاءات أو الاستبيانات ، بل هو يعتمد فيما يقدمه على خبرته الشخصية ، وقد أخذ يسوقها فى قالب منطقى موضوعى يحاول به اقناع القارى بما يورده من آراء بغير أن يتخذ موقف الواعظ أو موقف من يستميل القارى الى صفه .

فهذا الكتاب - وان بدا من بعض عناوينه أنه يحث القارىء على اتخاذ مواقف معينة ، فانه من جهة أخرى يقدم الاتجاهات المتباينة ، أو حتى المتعارضة ، ويبرهن منطقيا على صحة ما يريد حمل القارىء على اتباعه ، كما أنه يدحض بالحجج أيضا الآراء المخالفة .

وأهم ما يهم المؤلف ، ألا يقيد حرية القارىء ، أو أن يلزمه بموقف بالذات . ذلك أنه يؤمن بالاختيارات ، بل ويؤمن أن الموقف الأخلاقى الخلق بالاعتبار ، هو ذلك الموقف الذى ينبع من الحرية الشخصية ، ومن الاختيارات التى يندفع اليها المرء اندفاعا بغير إلحاح من أحد .

ولعلك تلاحظ وأنت تقوم بالرحلة معنا على صفحات هذا الكتاب ، أننا نقوم بتفتيح الموضوعات والأفكار من دحائلها . فالفكرة كالنبته الصغيرة يمكن أن تنمو بالتفكير والتأمل الى شجرة باسقة مفعمة بالثمار اللذيذة . فنحن نسلط قوة التأمل على الفكرة التي تبدو محدودة ، واذ بها تتفتح أمامنا ، فنسجل ما تفضي اليه جوانب النمو التي بزغت من الفكرة المفردة .

وهناك في الواقع قضايا عديدة سقناها في ثنايا الكتاب ، وفي اثناء عرضنا للموضوعات المتباينة . على أننا عقدنا العزم منذ شروعا في كتابة أول كلمة به على اتباع المبدأ الاقتصادي في الكتابة . فليس هناك تزئيد يمكن حذفه ، كما أنه لا يوجد ما كان حريا بنا أن نضيفه بازاء ما عرضنا له من موضوعات .

وجدير بنا أن نذكر القارئ بأنه قد سبق للمؤلف تقديم كتاب آخر عن الشخصية هو كتاب « الشخصية القوية » ، وقد كان النجاح الذي لاقاه هذا الكتاب دافعا لنا أن نغترف مرة أخرى من هذا المعين الذي لا ينضب ، أعني معين الشخصية ، وأن نطوف في أرجاء هذا المجال الرحب الفسيح . بيد أن ما قمنا بتأليفه في كتابنا الحالي يتباين في موضوعاته تباينا تاما عن الموضوعات التي قمنا بمعالجتها في كتابنا الأول عن « الشخصية القوية » .

وأمام القارئ هنا خمسة وسبعون موضوعا تقع تحت خمسة عشر فصلا . وبمقدور القارئ أن ينتقى أكثر الموضوعات جذبا لانتباهه ، وإثارة لاهتمامه ، والبدء بقراءتها بغير أن يؤثر هذا على الفهم أو الاتساق أو الاستمرارية . ذلك أن كل موضوع يمكن أن يكون مستقلا عن باقي الموضوعات ، مع عدم الاختلال بوحدة الكتاب وتكاملته .

ومن المؤكد أن بعض من يتناولون هذا الكتاب بالقراءة والتأمل ، سوف يحصلون على فوائد شخصية في سلوكهم الشخصي . ذلك أن الخبرة المجسمة في كلمات سرعان ما تفضي الى التأثير الجذري في شخصيات من يخلصون في قراءة واستيعاب ما يقرأونه بعناية وتمهل ومعايشة . وحتى اذا اختلف بعض القراء مع المؤلف في بعض ما ذهب اليه من آراء واتجاهات ، فانهم سيجدون أنفسهم في النهاية وقد عايشوا سطور الكتاب ، لأن المؤلف يؤكد مؤمنا أنه لم يكتب الا وكان صادقا مع نفسه فيما قام بكتابته .

وفي نهاية هذه المقدمة السريعة ، نرجو من القارئ أن يصبر وألا يتململ بسرعة  
إذا ما وجد أن ما يقوم بقراءته ليس مجرد تحصيل حاصل ، وليس تكرارا لما سبق أن  
قرأه هنا وهناك من كتب ومجلات . فما يتناوله كتابنا ليس من السطحية بحيث يقرأ  
بعد أن يكون القارئ قد استهلك نشاطه في مجريات الحياة المتباينة . فكما كلف المؤلف  
نفسه جهدا وصبرا فيما قام بكتابته ، كذا فانه يطلب من القارئ أن يبذل بعض الجهد ،  
وأن يتأمل ما يقوم بقراءته بغير عجلة أو تصفح سريع .

يوسف ميخائيل أسعد



## الفصل الأول

### فجر طاقاتك النفسية

ثقتك بنفسك هي سر نجاحك :

إن الناس من حولك يحكمون عليك في ضوء سلوكك . إنهم يعاملونك بعد أن يترجموا حركاتك ونظرات عينيك وطريقة كلامك . فكل ما يصدر عنك إما أن يكون لصحالك أو لا يكون .

وتقدير الناس لك هو تقدير مدى ثقتك في نفسك . فأصدقاؤك يقولون عنك أنك واثق في نفسك ، أو يقولون عكس هذا . فإذا كان صوتك مرتعشا غير ثابت النبرات ، فإنك تكون غير واثق في نفسك . ولقد اخترع علماء النفس جهازا يقيس حركات الحنجرة وذبذبات الأحبال الصوتية في أثناء الكلام . واستفاد علم النفس الجنائي من هذا الجهاز لمعرفة الحالة النفسية للمتهم . فإذا ما اضطربت الحنجرة أثناء التحقيق ، وزادت سرعة ذبذبة الأحبال الصوتية ، فإن هذا يشير إلى فقدان ثقة المتهم في نفسه ، وبالتالي يوجه إليه الاتهام .

ولا يكتفى علماء النفس بدراسة الذبذبات الصوتية لمعرفة ثقة الشخص في نفسه ، بل إنهم يتناولون أيضا الحركات التي يأتيها الشخص . فحركات يديك ، وتقلص عضلات وجهك ، ومدى اتساع حدقتي عينيك ، وطريقة وقوفك أو جلوسك ، ووسائل تعاملك مع غيرك تشير جميعا إلى مدى ثقتك في نفسك .

وفي حياتنا اليومية نستطيع أن نعرف مدى ثقة الشخص بنفسه إذا تأملت كلامه . فالشخص الذي يكرر كلمة أو عبارة بين جملة وأخرى يكون قليل الثقة في نفسه . فالذي لا يثق في نفسه يصاب باللوازم الكلامية . من ذلك تكرار كلمة « مثلا » أو كلمة « يعنى » . والمصاب باللوازم الكلامية قد يكرر عبارة « واخذ بالك » بين كل جملة وأخرى .

ومن المؤكد أن حشو الكلام يمثل هذه اللوازم الكلامية يضايق المستمع . وبالإضافة إلى مضايقته ، فإنه يحكم على المتحدث بضعف ثقته في نفسه .

وهناك أيضا ما يعرف باللوازم الحركية ، ومن اللوازم الحركية رفع الحاجبين أو ثني

الشفقتين أو جذب المستمع من ذقنه . ومن اللوازم التي يصاب بها بعض المدرسين أو بعض المحاضرين قرع المنضدة الموجودة أمامهم بأحدى اليدين بطريقة رتيبة . وتشير هذه اللوازم الحركية الى عدم الثقة بالنفس .

ومن شواهد ضعف الثقة بالنفس أن يمدح الشخص نفسه أمام الحاضرين . فمن يتحدث عن أبحاثه وعن صولاته وجولاته يكون ضعيف الثقة في نفسه . والموظف الذي يقص على زملائه أو على أفراد أسرته كيف أنه أخرج المدير أو تحداه ، إنما يعبر بذلك عن ضعف ثقته في نفسه . فالشجاع لا يتباهى بشجاعته ، والجريء لا يتباهى بجراته ولا يقول للآخرين إنه جرىء . والمغامر لا يستعرض مغامراته .

والواثق في نفسه يتحدث عن المستقبل أكثر مما يتحدث عن الماضي . إنه يفكر فيما يقدر على أدائه ، ولا يسترسل في تذكر ما تم له إنجازه . فالواثق في نفسه لا يجد وقتاً يقضيه في قراءة صفحات ماضيه . فهو يركز قوته الذهنية في المخططات التي ينوي القيام بها .

والواثق في نفسه لا يهدد ولا يتوعد . إنك تجده حانياً على الضعفاء ، وفرحاً لنجاح الناجحين . ذلك أنه واثق من استقرار تقدمه ورغم تقدم ونجاح الآخرين . ولكن فاقد الثقة في نفسه يحس بأن نجاح الآخرين يهزمه في معركة الحياة ، وأن الناجحين سوف يتركونه وحيداً ومهزوماً خلفهم . فهو يتقهقر وهم يتقدمون ، وهو يفشل وهم ينجحون .

والواقع أن الثقة بالنفس لا تتأق للمراء الا بمواصلة النمو وبذل الجهد والمثابرة . فكلما استمرت شخصيتك في النمو ، وكلما اجتهدت في حياتك ، زادت بالتالي ثقتك في نفسك ، ونحن نعني بنمو شخصيتك قدرتك على التعامل مع البيئة من حولك بحيث يتسنى لك التسليح بخبرات جديدة ، وبحيث تستطيع أن تستعين بخبراتك في معالجة المشكلات التي تصادفك في الحياة . فنمو الشخصية لا يتم في فراغ ، بل هو يتصل « بهنا والآن ، فالحكم على نمو شخصيتك لا يكون بمقاييس إطلاقية ، بل يتم بمقاييس نسبية . فنحن نقول إن الطفل الذي يستطيع أن يتعلم الحبو على الأرض يكون قد أحرز نمواً يسمح له بالقيام بالعمليات العضلية التي يحتاج إليها في الحبو على الأرض . وعندما يتمكن ذلك الطفل من الوقوف على قدميه والمشي في حدود الحجرة الواحدة ، فإننا نقول إنه أحرز نمواً عظيماً يسمح له بالوقوف والمشي . وقل نفس الشيء بازاء

الكلام والكتابة وجميع جوانب الشخصية وجميع المهارات الجسمية والذهنية والوجدانية والاجتماعية . فكل ما يشير الى النجاح في مجابهة مشكلات الحياة المتعلقة « بهنا والآن » ، إنما يشير في نفس الوقت الى إحراز نمو الشخصية . ومن الواضح أن إحساسك بالنجاح في التعامل مع الواقع الراهن من حولك ، إنما يفعمك بالثقة بالنفس .

والنمو في الواقع نموان : نمو طبيعي ، ونمو مكتسب بالتعلم . فالطفل يكبر جسمه وتنمو عضلاته وأطرافه . وهذا يتم بطريقة طبيعية ولا أثر للتعليم والتدرب فيه . ولكن توجيه النمو الجسمي وجهات صحيحة بحيث يكون الجسم معتدل القامة ، وبحيث يكون المشي بالطريقة السليمة إنما يتم عن طريق التعلم والتمرن . وكثير من الخبرات التي نكتسبها يتم لنا اكتسابها بالطريقة اللاشعورية وبغير قصد أو انتباه من جانبنا . فنحن نكتسب القدرة على الكلام والتحدث مع الآخرين بغير أن ندرك أننا نتعلم في مواقف الحياة المتباينة . ولكن تعلمنا للقراءة والكتابة والحساب والعلوم والمعارف المتباينة لا يتأتى لنا عفويا بل يتأتى لنا لإراديا . فلا بد من رسم وتخطيط موقف تعليمي حتى يتسنى للطفل أن يتعلم المعارف الانسانية التي تعتمد على الرموز .

ولكى يتسنى لنا التعامل مع المجتمع الحضارى المحيط بنا ، فان علينا ألا نركن الى التعلم العفوى اللاشعورى ، بل يجب أن نخضع للتخطيط الذى يضعه لنا الكبار من جهة ، وأن نخطط نحن لأنفسنا لاستمرار نمونا خبريا من جهة أخرى ، فكلما استمر نمونا الخبري ، كانت قدرتنا على التعامل بنجاح مع البيئة المحيطة بنا أو مع المجتمع الواسع مؤكدة . ومن ثم فان ثقتنا بأنفسنا تزداد كلما استمر نمونا خبريا وحضاريا .

ونستطيع أن نقرر أن ثقتنا بالنفس تتأتى لنا عن إحرازنا لنوعين متباينين من النمو : الأول - هو النمو الطبيعي ، والثانى - هو النمو الحضارى . ولكن من المؤكد أن نموك الحضارى يمكن أن يعوضك عما فاتك من نمو طبيعى . فلقد نجد شخصا ضعيف البنية لأنه لم يحرز نموا طبيعيا مناسباً ولكنه قد يكون أحرز من جهة أخرى نموا حضاريا عوضه عما نقص لديه من نمو طبيعى . فلقد ينبغ مثل ذلك الشخص في مجال علمي ما يفوق بذلك على جميع أقرانه . ومن ثم فانه يستشعر ثقة هائلة بالنفس يفتقر اليها جميع أولئك الذين تخلفوا وراءه في مسابقة الحياة .

والى جانب النمو وأثره في إحراز الثقة بالنفس فان هناك مقوماً آخر على أكبر جانب من الأهمية هو احراز الجمال . فلا شك أن الشخص الذى أحرز قدرا من الجمال

يستشعر ثقة بالنفس أكثر من الشخص الذى لم يحصل على نصيب من الجمال . بيد أن الجمال أيضا جلالان : جمال طبيعى موروث ، وجمال مكتسب . ولسنا نبالغ اذا قلنا إن الجمال المكتسب لا يقل قيمة وأهمية عن الجمال الموروث . ولسنا نخطئ اذا قلنا إن الجمال الموروث بحاجة الى الجمال المكتسب حتى يبرز للعيان ، وحتى لا تنطفئ جذوته وحتى لا يختفى بريقه . والجمال يتمثل فى الشكل العام ، وفى تناسق التكوين وفى رشاقة الحركة وفى القدرة على استخدام الكلام بنبراته المناسبة وفى تخير الألوان فيما نستخدمه من ملابس وأشياء وأدوات ، وفيما نستخدمه من نظام وترتيب فى حياتنا اليومية ، ولسنا نبالغ اذا ما قلنا إن جمال العينين الفطرى يتباين عن جمال النظرة بهما . فلقد نجد شخصا عيناه سليمتان تماما ، بحيث لا ينقصهما أى مقوم من مقومات الجمال الخلقى . ولكن ذلك الشخص لا يستخدم عينيه استخداما جميلا . فى نظراته . ومن ثم فان جمال عينيه يستحيل الى قبح . فلا غنى إذن للجمال الطبيعى عن الجمال الوظيفى أو المكتسب حتى نصف الشخص - ذكرا كان أو أنثى - بأنه شخص جميل .

فثقتك بنفسك تعتمد اذن على ما تتمتع به من جمال ورثته من جهة ، وعلى ما اكتسبته من مقومات جمالية فى أنحاء شخصيتك المتباينة من جهة أخرى . فما لم تضف ما تعلمته من وسائل جمالية الى ما ورثته منها ، فانك لا تستطيع اذن أن تصير شخصية جميلة ، ومن ثم فانك لا تستطيع أن تحرز ثقة بنفسك .

ولا شك أن ثقتك بنفسك تعتمد على نجاحك فى أداء عملك . فالنجار الذى يبدى مهارة فى التعامل مع الخشب ، بحيث يصنع الأثاث بنجاح ، إنما يستشعر ثقة كبيرة بنفسه خلافا للنجار الفاشل فى عمله . وقس على هذا جميع الناس فى شتى مرافق الحياة . وليست مسألة الثقة بالنفس مرتبطة بما حصلت عليه من معلومات فحسب ، بل تعتمد ايضا على مدى قدرتك ومهارتك فى استخدام تلك المعلومات . فالمدرس الواصل بنفسه هو الذى يستطيع أن يصل ما يريد إيصاله من معرفة أو خبرة بسهولة ووضوح وفاعلية الى تلاميذه . والهامى الناجح هو الذى يتمكن من استخدام نصوص القانون لصالح موكله . وهكذا قل عن جميع الناس فى شتى مرافق الحياة المتباينة .

**كن قوى الارادة :**

أنت مفعم بثلاث قوى رئيسية . فعندك العقل تفكر به ، وعندك العاطفة تحب بها وتكره ، وعندك الارادة تؤدى بها ما تريد أدائه من أعمال ، وتمنع بواسطتها نفسك



من إتيان أعمال أخرى . ولا شك أن شخصيتك لا تكون متكاملة الا اذا كان مثلث شخصيتك متساوى الأضلاع . فلا بد أن يكون تفكيرك مساويا لعاطفتك ، ولا بد أن يكون ضلع الارادة في مثلث شخصيتك مساويا لضلعي عقلك وعاطفتك .

والملاحظ أن بعض الناس يبدون إرادتهم في أشياء لا تجدى أو في أشياء تضر وأن بعض الناس يصابون بالعجز الإرادى . ومن جهة ثالثة فان بعض الناس يصابون بالتذبذب الارادى .

والفئة الأولى من الناس الذين يبدون إرادتهم في أشياء لا تجدى أو في أشياء تضر ، إنما يعيشون للعبث والاضرار بالآخرين . فالنصابون والمحتالون واللصوص وقطاع الطرق ومثيرو الشغب والمتآمرون يوجهون إرادتهم نحو الإضرار بأنفسهم وبالجمتمع في نفس الوقت . فهؤلاء لديهم إرادة قوية ، ولكنها إرادة قوية للشر والعبث وليست إرادة للخير والبناء .

والحرى بالمرء ألا يوجه إرادته وجهات عابثة ، بل يحول دفة إرادته نحو أشياء مجدية ومفيدة وبناءة له وللآخرين . فلا يجعل من يديه أداتين للهدم ، بل يجعلهما أداتين للبناء . وألا يوجه طاقاته الارادية الى الضرر ، بل يتجه بها الى ما يفيده ويفيد المجتمع من حوله .

أما الفئة الثانية من الشباب المصابين بالعجز الارادى ، فانهم لا يفعلون شيئا . إنهم يملكون بالأعمال العظيمة ، ولكنهم يشيدون قصورا في الهواء . إنهم يعيشون بأحلام يقظة خائبة ، ولا يترجمون تلك الأحلام العظيمة الى اعمال واقعية .

والعجز الارادى يقضى على الشخصية بالذبول والموت . لقد خلقت يدين لكى تعمل بهما . ولقد خلقت برجلين لكى تسعى بهما نحو المشروعات والأعمال . أما أن تتعاس وتوقع على نفسك وتدس رأسك فى الرمال كالنعامة ، فان هذا لا يغير شيئا من الحقيقة . إنك بتعاسك وتوقعك تموت وأنت حى ، وتحف وأنت نبت أخضر ، ويحكم عليك بالشيخوخة وأنت فى ربيع عمرك .

يقول لنا علماء النفس إن علاج العجز الارادى سهل اذا رغبت وعزمت . فقط ابدأ فوراً بالنهوض من مرقدك ، انفض عنك غبار الكسل الارادى تجد نفسك قوى الارادة . إن المصاب بالعجز الارادى ليس بحاجة الى طبيب نفسانى يستشير ، وليس بحاجة الى دواء ينشطه . إنك طبيب نفسك ، ودواؤك فى جييبك . قل لنفسك :

« فلا بدأ فوراً في إنجاز ما يجب على إنجازهِ.. ولأن رجل أعمال لا رجل أقوال وأحلام .

أما المصابون بالتذبذب الإرادي ، فإنهم ما يكادون يبدأون في عمل ما حتى ينصرفوا عنه ، انهم لا يكملون أى عمل . فالواحد من هذه الفئة يسأم بسرعة ويتبرم بما في يده من أعمال . إنك تجد المتذبذب يتحمس جداً لأحد الأعمال ويسارع بالبدء فيه . ولكنه ما يكاد يبدأ في ذلك العمل حتى يزهّد فيه ويتركه الى غير رجعة لكي يبدأ في عمل آخر .

وبعض المتذبذبين إرادياً يفعلون نفس الشيء في الحب والزواج . فالواحد منهم يحب إحدى الشابات ولكنه لا يستطيع أن يستمر في حبه لها ، بل ينصرف الى غيرها . ونفس الشيء بالنسبة للمتذبذبات إرادياً . فالواحدة منهن تتردد في الاختيار ، أو هي تختار ثم ترفض من اختارته ، وتختار غيره . ولكنها لا تستقر على أى شخص يقع عليه اختيارها . ومصير هؤلاء المتذبذبين والمتذبذبات الفشل التام في الحب والزواج .

فاذا كنت متذبذباً في حياتك ، فإنك تستطيع أن تلجم إرادتك بسهولة . اجبر نفسك على الاستمرار في العمل الذي بدأت فيه حتى تنتهي منه . انك إذا دربت نفسك على هذا فسوف تحظى بالاستقرار الإرادي وتصير شخصاً قوى الإرادة .

وثمة في الواقع مجموعة من العوامل التي تعمل على تقوية الإرادة لعلنا نوجزها فيما يلي :

**أولاً - العوامل الصحية :** فمن المعروف أن الضعف العام والجوع والاصابة ببعض الأمراض الجسمية تؤدي الى ضعف الإرادة ، وتحمل المرء على التفاعس عن أداء الأعمال والنهوض بالمهام الموكولة اليه . أضف الى هذا ما تؤدي اليه الشيخوخة من فتور في الهمة ومن ضعف في الإرادة في كثير من الأحوال . بيد أن الاصابة ببعض الأمراض قد لا يؤثر في الإرادة . ذلك أن هناك ارادات كثيرة لا إرادة واحدة . فلقد تجد الشخص المريض وقد أصيب في إرادته الادائية العضلية ، بينما يكون قوى الإرادة في إرادته الذهنية أو الثقافية . فثمة فلاسفة وأدباء قد ألفوا أعظم أعمالهم وهم على فراش المرض ، بينما تجد أنهم لم يكونوا ليتمكنوا من النهوض بأعمال ومهام عضلية تحتاج الى قوة عضلية والى بذل جهد جسمي .

ثانياً - العوامل الوجدانية : فكثير من أمراض الارادة مرده الى عوامل وجدانية سواء كانت عوامل حب أم عوامل كراهية . فلقد تكون شدة الحب لنشاط معين سببا في انصراف المرء عن ممارسة نشاط آخر . فلقد تجد الشاب الذى يسيطر حب كرة القدم على قلبه ، وقد انصرف عن متابعة دورسه أو قد تقاعس عن الاستذكار والاستعداد لدخول الامتحان والتفوق في أدائه . ومن جهة أخرى فانك قد تجد كراهية نوع معين من النشاط سببا في تخاذل الارادة عن النهوض به . فكراهيتك للقراءة قد تجعلك ضعيف الارادة بتجاه استذكار دروسك أو بتجاه أى عمل ذهنى أو ثقافى . ولقد يكون الحب العارم أو الكراهية الشديدة مؤقتين لأسباب مؤقتة ، كما أنهما قد يكونان لأسباب مستمرة وذات فاعلية دائمة في حياة المرء . فاذا كان الحب والكراهية يتعلقان بأسباب مؤقتة ، فان ضعف الارادة يكون مؤقتا . أما اذا كان الحب والكراهية راسخين ومستمرين ، فان ضعف الارادة يظل جاثما على حياة المرء .

ثالثاً - العوامل اللاشعورية : فثمة عوامل آنية تتعلق بالوقت الراهن من جهة ، وثمة عوامل تضرب بأطنابها في حياة المرء منذ طفولته الباكرة من جهة أخرى ، فلقد تكون هناك خبرات قديمة في طفولة المرء قد تركت آثارا قوية لا تندرس بمرور الوقت ، بل هى تؤثر بطريق أو آخر في نشاط المرء وفي قوة إرادته . إنها قد تحول بينه وبين ممارسة النشاط في الحياة . فمثل هذا الشخص مهما حاول أو مهما مارس الآخرون من حوله وسائل الضغط عليه أو مهما مارسوا وسائل الترغيب والتشجيع المتباعدة معه فانه يجد نفسه خائر الارادة لا يستطيع أن ينجز الأعمال أو أن يضطلع بالمهام ، ناكصا عن التنفيذ أو عن العمل . ومن المعروف أن سجموند فرويد هو أول من أضاف اللثام عن أهمية وفاعلية العوامل اللاشعورية في حياة المرء .

رابعا - العوامل الاجتماعية : فالواقع أن الإطار الاجتماعى الذى يغلف حياة المرء له تأثير كبير في قوة الارادة . فلقد لوحظ أن الشخص في إطار المجموعة قد تقوى إرادته في إنجاز بعض الأعمال ، بينما تضعف إرادته في إنجاز أعمال أخرى . فالاداء الحركى يقوى ويتدعم اذا كان المرء منخرطا في إطار جماعة من أنداده ، فالجندى في ميدان القتال يضطلع بأعمال إراديه تتسم بالبطولة ، وذلك بفضل تواجده مع أقرانه من اخنود ، بيد أنه لا يستطيع أن يبدى نفس تلك الطاقة التى يبدؤها أو أن يضطلع بما يضطلع به وهو في الاطار الاجتماعى اذا كان وحده يعمل في عزلة . ولكن من جهة أخرى فان الفنان أو الأديب قد لا يستطيع أن ينتج فنا أو أدبا وهو في خضم الحياة

الاجتماعية . فلقد يجد الفنان أو الأديب نفسه بحاجة الى العزلة الطويلة والتأمل المستأنى بعيدا عن المجتمع حتى يتسنى له أن يبدع فنا أو أدبا .

**خامساً - العوامل المعرفية :** فالأعمال التى يقوم بها أحد الأفراد إنما تكون بحاجة الى قدر معين من المعرفة التى تتعلق بممارسة ذلك العمل . فأنت لا تستطيع أن تنهض بأى عمل ما لم تكن تعرف كيف يتم إنجازه . فالارادة لا تعمل فى فراغ ، بل تعمل فى ضوء أسس معرفية تتعلق بمضمون العمل وخطوطه العريضة . ولقد نقول إن توافر الحماس لأى عمل لا يكفى لانجازه . فلا بد من تضافر المعرفة مع الحماس حتى تثمر المعرفة ويثمر الحماس ثمارا على أرض الواقع الحى . ونحن لا نعنى بالمعرفة تلك المعرفة الذهنية وحدها ، بل نضيف اليها المهارات ، سواء كانت مهارات أدائية أم مهارات اجتماعية . فالمعرفة التى نعنيها هى تبصر ذهنية وتبصر مهارى فى نفس الوقت .

**سادساً - العوامل الابداعية :** فثمة بعض الأشخاص يقبلون على الاختراع أو على الابداع الفنى أو الابداع الأدبى . فما لم تتوافر لدى أولئك الناس المقومات الشخصية التى تهيئهم للاختراع أو للابداع ، فانهم لا يستطيعون تقديم أى اختراع أو أى إبداع فنى أو أدبى . والعوامل الابداعية تنأتى عن طريق الوراثة من جهة وهى التى تكفل توفير استعدادات معينة بالشخصية ، كما تنأتى من جهة أخرى عن طريق المراتبة والدأب على القرن والتأمل واعمال الخيال فى المجال الاختراعى أو الابداعى الذى يشارك فيه المرء . ولعلنا نقول إن قوة الارادة التى يتمتع بها المخترع أو الفنان أو الأديب تلعب دورا أساسيا فيما يقدمه من مخترعات أو إبداعات فنى أو أدبى . إن العوامل الابداعية لدى المخترع أو الفنان أو الأديب يجب أن تضاف الى العوامل الخمس السابقة حتى تتوافر لديه قوة الارادة الابداعية .

**هل أنت شخصية قوية ؟**

كل شاب يريد أن يكون شخصية قوية . وكل شابة تحب أن يقول عنها معارفها وأصدقائها إنها شخصية قوية . ولكن قلما يتفق الشباب على تعريف محدد للشخصية القوية . والدليل على هذا أنك اذا قمت بسؤال مجموعة من الشباب كل على حدة عن صفات الشخصية القوية ، فانك ستجد اختلافات جوهرية فى وجهات النظر .

قد يقول واحد من الشباب إن الشخصية القوية تتمثل فى السيطرة على الآخرين . فالمدرس الذى يضبط الفصل ولا يسمح بالتهريج يكون شخصية قوية . وحكم المباراة

الذى يسيطر على الآخرين يكون شخصية قوية . وهكذا يقال عن كل شخص في موقع قيادى إنه شخصية قوية اذا استطاع أن يفرض رأيه على الآخرين .

ونحن لا نستطيع أن نوافق على تعريف الشخصية القوية بأنها الشخصية المسيطرة . فلقد تكون السيطرة بالتخويف والإرهاب . فالمدرس قد يضبط الفصل لأنه يهدد الطلبة بدرجات أعمال السنة . وحكم المباراة قد يحكم المباراة بحزم ويخشاه اللاعبون لأنه متهور ويطرد المعارض عليه من الملعب .

ولقد تجدد نفس هذا المدرس وقد وقف خائفا أمام المدير أو الوزير . ولقد تجدد نفس هذا الحكم وقد أبدى الخوف أمام رئيس الاتحاد . فهل يمكن وصفهما بقوة الشخصية ؟

وما قولك في الأشخاص الذين لا يتطلب عملهم السيطرة على الآخرين ؟ ما قولك مثلا في الطبيب والصحفي والمذيع وعامل البناء وسائق التاكسى ؟ هل نحكم عليهم بضعف الشخصية لأنهم لا يسيطرون على الآخرين ؟ إننا نرفض اذن تعريف الشخصية القوية بأنها الشخصية المسيطرة على الآخرين .

وهناك تعريف آخر للشخصية القوية يشيع هذه الأيام . فالشخصية القوية هي تلك الشخصية التي تستطيع أن تربح مالا أكثر مما يربحه الآخرون . فكلما كنت أكثر ربحا ، كانت شخصيتك أقوى في نظر أصحاب هذا التعريف .

والواقع أن هذا التعريف يتهم الكثير من الشرفاء بأنهم شخصيات ضعيفة . فجريا وراءه يكون الجزار أقوى شخصية من وكيل النيابة . ويكون السمسار أقوى شخصية من أستاذ الجامعة . فنحن نرفض هذا التعريف إذن .

وبعض الشباب يعرفون الشخصية القوية بأنها الشخصية التي تستطيع أن تتصرف بنجاح في المواقف المختلفة . والواقع أن التصرف الناجح يمكن أن يكون تصرفا غير أخلاقى . فلقد يكون التاجر ناجحا في تجارته ولكنه يتخذ من الكذب والغش وسيلة لنجاحه . وقد ينجح الطبيب في عيادته لأنه يتملق المرضى وليس بفضل مقدرته في فنون الطب . فنحن نرفض أيضا هذا التعريف للشخصية القوية .

أما التعريف الذى نقبله للشخصية القوية فهو أنها الشخصية التي تستمر في النمو والتطور السليمين . فصاحب العقلية المتحجرة ضعيف الشخصية . ومن لا يستفيد من وقته وعافتيه وامكانياته ضعيف الشخصية . ومن لا يعدل من سلوكه ويقطع عن أخطائه

يكون أيضاً ضعيف الشخصية . فقرة الشخصية تتمثل في القدرة على التفاعل مع المواقف الجديدة . وتتمثل أيضاً في القدرة على الاختيار من بين أشياء كثيرة ، والتمييز بين الخير والشر ، والصواب والخطأ ، ومعرفة الحاضر وتوقع المستقبل . فبالنمو والتطور تكون الشخصية قوية ومثمرة في نفس الوقت .

ولعلنا نحاول فيما يلي استعراض خصائص الشخصية القوية ، وهي الخصائص التي اذا ما توافرت لدى أى شخص فاننا نستطيع اعتباره عندئذ شخصية قوية . على أننا قد استبعدنا جميع الخصائص الوراثية التي لا دخل للجهد الفردي في إحرازها ، وذلك لأننا نعتقد ببدء أن قوة الشخصية ليست هبة فطرية ، بل هي ثمار للجهد يبذلها الفرد في سبيل إحراز خصائص شخصية معينة يتأتى عن محصلتها خصيصة عامة هي قوة الشخصية . وخصائص الشخصية القوية على النحو التالي :

١ / أولاً - إن الشخصية القوية هي تلك الشخصية التي لا توحد أمامها أبواب الخبرات ، بل هي تلك الشخصية التي تسعى للإفادة من الفرص المتاحة لها لتلقى خبرات جديدة . وهذا يتطلب من المرء في الواقع بذل الجهد للقرع على أبواب الخبرات على تباينها . ولعلنا في المقابل نقول إن الشخصية الضعيفة هي تلك الشخصية التي تتقاعس عن التحصيل الخبرى من جهة ، والتي لا تبذل جهداً لتوفير أو لفتح مجالات الخبرة أمامها أو التي تتعاضد عن الفرص المتاحة وعن المجالات الخبرية الكثيرة المتوافرة من حولها من جهة أخرى . فينتج عن هذا ما يمكن أن نسميه بالعمى الخبرى . فبينما تتمتع الشخصية القوية بمجال رؤية خبرية واسع ، فان الشخصية الضعيفة لا تستطيع أن تبصر أو أن تتبين الفرص الخبرية المتاحة لها .

ثانياً - تتمتع الشخصية القوية بالقدرة على ما يمكن أن نسميه بالهضم الخبرى . فلا يكتفى صاحب الشخصية القوية بتحصيل الخبرات المعرفية أو المهارات أو الاتجاهات ، بل هو يتمتع الى جانب هذا بالقدرة على استيعاب وهضم ما سبق له أن تلقاه ، بل إنه يكون قادراً على إقامة وشائج وعلاقات دقيقة ومتكررة فيما بين العناصر الخبرية الكثيرة التي سبق له اكتسابها . فليس من المهم أن تكتنز الكثير جداً من الخبرات ، بل الأهم من هذا هو إحالة ما تكتسبه الى قوام من قوامك ، الى لحم من لحمك ، الى جوهر من جوهرك . فالخبرات التي يخلق بك أن تدعى أنها صارت ملكاً لك ليست الخبرات التي حصلت بها ، بل الخبرات التي هضمتها وسيطرت عليها وصارت من صميم كيائك الخبرى .

ثالثاً - إن الشخصية القوية هي تلك الشخصية التي تستطيع أن تحيل خبراتها التي اكتسبتها الى سلوك . فلا يكفي أن تحفظ في ذاكرتك قائمة بالفضائل التي ينبغي أن يستمسك بها المرء في الحياة ، بل يجب أن تترجم تلك القائمة الى سلوك في حياتك اليومية وفي علاقاتك بالآخرين . فعليك بأن تحصل من جهة ، وأن تهضم من جهة ثانية ، وأن تحيل ما حصلته وهضمته الى سلوك في واقع حياتك اليومية من جهة ثالثة .

رابعاً - إن الشخصية القوية تسير في حياتها بأضلاع زمانية ثلاثة . فهي تتسلح بالماضى وبالحاضر والمستقبل جميعاً . فصاحب الشخصية القوية يترجم الحاضر في ضوء خبرات الماضى ، كما أنه يتنبأ بالمستقبل في ضوء خبرات الماضى ووقائع الحاضر . فالفائدة التي يحرزها صاحب الشخصية القوية من خبراته ترتبط بالماضى الذى يصب في الحاضر ، كما ترتبط بالحاضر الذى يصب في المستقبل . وبعبارة أخرى فإن صاحب الشخصية القوية يستفيد من ذاكرته من جهة ، ومن ذكائه من جهة ثانية ، ومن تشوفه الى المستقبل من جهة ثالثة . ومن المعروف أن الذاكرة تتعلق بالماضى ، كما يتعلق الذكاء بمشكلات الحاضر ، كما يتعلق التنبؤ بالمستقبل بما يخطط له المرء من مشروعات وأعمال يعتزم تنفيذها في المستقبل القريب أو المستقبل البعيد . والواقع أن الشخصية الضعيفة تكاد تعتمد على ضلع واحد من أضلاع الزمن . فلقد تجد الشخصية الضعيفة متعلقة بذكريات الماضى تجربها وتعيش عليها ، أو لقد تجد الشخصية الضعيفة ترمى في أحضان أحلام اليقظة التي ترتبط بمخططات مستقبلية غير مرتكزة على خبرات الماضى ووقائع الحاضر ، أو لقد تجد الشخصية الضعيفة لا تنظر الا تحت قدميها ، فهي لا تستفيد من خبرات الماضى في إلقاء الضوء على وقائع الحاضر ، كما أنها لا تعتمد الى التنبؤ باستجلاء المستقبل كما أنها لا تضع تخطيطاً تجابه به ظروف ذلك المستقبل المتوقع .

خامساً - إن الشخصية القوية تستطيع أن تنظر من الزاوية التي ينظر منها الآخرون وتقيم الاعتبار للنسبة أو للزاوية الكثيرة المتباينة التي يمكن أن ينظر منها الى الشيء الواحد . فهي مثلاً تعتقد أن للناس المتباينين معتقداتهم المتباينة . وصاحب الشخصية القوية ينظر الى الطفولة من زاوية الطفولة ، كما أنه ينظر الى الشيخوخة من زاوية الشيخوخة ، ويتعامل مع كل إنسان في ضوء الاعتبار والظروف الخاصة بذلك الانسان . وبعبارة أخرى فإن صاحب الشخصية القوية لا يخضع الناس لما يخضع له هو ، بل هو يخضع نظره لما يخضع له الآخرون . ولكن هذا لا يعنى أن صاحب الشخصية القوية يتلون مع كل تيار ، بل يعنى فقط أن صاحب الشخصية القوية يعترف بوجود

فروق بينه وبين الآخرين ، بل ويأخذ في اعتباره الظروف والملابسات التي جعلت غيره من الناس يتباينون عنه . فهو يعترف بأن التباين وليس التطابق هو القاعدة العامة .

سادسا - إن الشخصية القوية هي الشخصية التي تعرف كيف تتواءم مع المستويات الثلاثة التي توجد بالمجتمع ، فأنت قد تكون في أحد المواقف رئيساً ، وفي موقف آخر قد تكون مرعوساً ، وفي موقف ثالث قد تكون زميلاً . فهل تستطيع أن تلعب الدور المطلوب منك في الموقف الذى تجد نفسك فيه . لقد لوحظ أن بعض المرعوسين عندما يرقون الى الوظائف الإشرافية ، فانهم لا يستطيعون أن يلعبوا الدور الرئاسى المطلوب منهم أدائه . ومن صفات الشخصية القوية أنها تستطيع أن توائم بين سلوكها وبين الوضع الاجتماعى الذى توجد به أو الذى يتاح لها .

سابعا - إن الشخصية القوية هي الشخصية التي تترك أثراً والتي تلعب دوراً إيجابياً في الحياة . فلقد تجد شخصية تفكر جيداً وتتحمس لأداء ما فكرت فيه ، ولكنها لا تستطيع أن تنفذ ما اعتزمت القيام به . ونحن نقصد الخير لا الشر بازاء ما تضطلع به الشخصية القوية . فاللص وان كان يقبل على السرقة - وقد خطط لها - فانه لا يعتبر شخصية قوية . فلكى تكون شخصية قوية ، فان عليك أن تترك أثرك فيما حولك وفيمن حولك بحيث يكون أثراً مفيداً وخيراً في نفس الوقت .

### معنى السعادة في حياتك :

اختلف الفلاسفة حول تحديد معنى السعادة . لقد وجدها البعض منهم في الملذات الجسمية . وهؤلاء يقولون إن سعادة الانسان لا تختلف في جوهرها عن سعادة الحيوان . وعلى نقيض هؤلاء الفلاسفة الشهوانيين نجد فئة أخرى من الفلاسفة يقولون إن السعادة تكمن في محاربة الشهوات والسعى وراء الروحانيات . فسعادة المرء تكمن في النسل والتصوف والتمسك بالقيم الروحية . وهؤلاء الفلاسفة يرون السعادة في مناصرة الروح ، معتقدين أن الانسان في جوهره روح لا جسد .

وهناك فئة ثالثة من الفلاسفة يقولون إن السعادة في المعرفة . فالفلاسفة والعلماء سعداء لأنهم يعرفون أسرار الحقائق ويقفون على الأشياء التي لا يفهمها عامة الناس . ومن الفلاسفة من يعتقدون أن السعادة في الاحساس بالجمال . فالفنانون والشعراء هم الجديرون بالاحساس بالسعادة .



والفئة الخامسة من الفلاسفة يعتقدون أن السعادة تتأق للإنسان نتيجة التوازن بين جميع المطالب والرغبات والحاجات الإنسانية . فأنت تكون سعيدا عندما تحقق التوازن بين حبك لمعرفة المجهول بعقلك ، وبين تذوقك للجمال بقلبك .

ونحن نؤيد هذا الرأى الأخير ونضم صوتنا اليه . فالسعادة هى إحساس المرء بالتوازن بين المطالب والرغبات المتباينة . فأنت لا تكون سعيدا عندما تحصل على جميع أموال الدنيا وتغرق فى الشهوات الى أذنك ، بينما تهمل مطالب روحك . ولو كانت السعادة فى الرغبات الجسمية وحدها ، لكانت القبط والكلاب أكثر سعادة من الإنسان .

وحتى اذا كانت القبط والكلاب سعيدة بحياتها ، فان سعادة الإنسان شىء آخر . فأنت روح وجسد ، ولست جسدا فحسب . وكما أن جسداك له شهواته ، فان زوحدك لها أيضا رغباتها . وحرى بك ألا تظلم روحك بانحيازك الى جسداك ، وألا تظلم جسداك فتتنسى مطالبه وحاجاته بسبب تعلقك بمطالب روحك .

ويخطئ بعض الشباب عندما يهتمون بصقل عقولهم وحشوها بالمعلومات ، بينما هم يهملون الوجدان ومطالبه . فالواقع أن عقلك يصقل بالمعرفة ، كما أن قلبك يصقل بالجمال . فلا تهتم بعقلك دون قلبك . إنك اذا أهملت قلبك فانه يصدأ كالنحاس والحديد . فباهمالك له فترة طويلة تفقد شيئا جوهريا فى حياتك .

هناك علماء أهملوا قلوبهم فندموا ، ولكن بعد فوات الأوان . لقد فقدوا القدرة على تذوق اللحن الجميل . إنهم لم يعودوا قادرين على تأمل اللوحة الفنية الجميلة أو التمثال الرائع . ذلك أن حياتهم صارت أرقاما وحقائق جافة . إن العالم الذى يفقد الاحساس بالجمال هو آلة حاسبة أو إنسان آلى . إنه ليس إنسانا ، بل هو شبه انسان .

فسعادتك لا تكتمل الا بتحقيق التوازن بين أشياء كثيرة . وخلاصة القول إن السعادة لا تتحقق بالمبالغة فى رعاية جانب من شخصيتك ونسيان باقى الجوانب . إنك تصير شخصية متكاملة وسعيدة اذا كنت عادلا بازاء جسمك وروحك وعقلك ووجدانك . ولا ننسى أن نذكرك بضرورة توظيف الجسم والروح والعقل والوجدان لسعادتك وسعادة الآخرين من حولك . ذلك أنك لا تستطيع أن تحس بالسعادة الا اذا جعلت الآخرين أيضا سعداء .

ولعلنا نستعرض الركائز التى تقوم عليها السعادة فنجد أنها على النحو التالى :

**أولا - الركيزة الوراثية :** فئمة استعدادات موروثة للسعادة يتلقاها المرء عن الوالدين وعن الأجداد القريبين والأجداد البعيدين . ولسنا نغالى إذا قلنا إن افتقاد المرء لتلك المقومات يمكن أن يجعل منه شخصا شقيا لا يحس بالسعادة في حياته مهما توافرت له الأسباب الخارجية التى يظنها الناس كقيلة بتوفير السعادة لأى إنسان تتوافر له كالمال والجاه والسلطان والصحة والعلم ونحوها . ولعلنا نذكر أن كثيرا من الأمراض العقلية التى تصيب المصابين بها بالاكثاب والحرمان من السعادة إنما هى فى الواقع ذات أصول وراثية بحيث لا يمكن حماية الشخص من الاصابة بها مهما توافرت حوله الاسباب التى يظن أنها تحول دون الاصابة بها . من ذلك مثلا مرض الفصام ( الشيزوفرنيا ) .

**ثانيا - الركيزة الصحية :** فبعد أن يولد المرء وقد حمل بين أضلعه خصائص وراثية يمكن أن تشكل ركيزة لسعادته ، فانه يكون من جهة أخرى بحاجة الى من يقوم برعاية ما جبل عليه من خصائص ومقومات وراثية بيولوجية ونفسية جيدة . ومعنى هذا أنه اذا ما انضافت الركيزة الوراثية الى الركيزة الصحية ، فان هذه الركيزة الاخيرة تعمل عملها وتوفر أسباب السعادة للمرء . على أن من الممكن أن تتوافر الظروف الوراثية الجيدة ، ولكن عدم العناية بالصحة يشكل عامل ضياع للسعادة التى كان يمكن أن تقيض للمرء . ونحن نعرف جيدا العلاقة الحميمة بين السعادة وبين الصحة ناهيك عن أن العاهات التى قد تصيب المرء كثيرا ما تودى بسعادته ، وتضر به بكثير من اسباب الشقاء .

**ثالثا - الركيزة الثقافية :** فنحن نعلم جيدا أن السعادة ترتبط بما يعتمل فى ذهن المرء من مفاهيم ، وبما يتمتع به من مهارات ، بل وما يكتسبه من عواطف واتجاهات . فاذا ما نظرنا الى الثقافة بنظرة عامة وشاملة ، فاننا نجد أن الخبرات التى يحصل عليها المرء كثيرا ما توفر له أسباب السعادة . ذلك أن الإنسان طُلعة بطبعه . فهو عندما يحصل على الخبرات المتباينة ، فانه يستشعر السعادة فى أثناء تحصيل الخبرات ، ثم هو يستشعرها بعد حصوله عليها وتمكنه منها وسيطرته عليها . ولقد نزع بحق أن الانسان كان منذ شعوره بنفسه على هذه البسيطة باحثا عن السعادة من خلال بحثه عن مناهل المعرفة والاستكشاف . ولقد نقول أيضا إن الطفل يستشعر السعادة كلما انفتح أمامه مجال يشبع نهمه فى المعرفة ويتحدى ذكاه ويستثير خياله ويساعده على الافادة من أطرافه باتيان أشكال حركية جديدة وباكتسابه للمهارات التى لم يكن له دراية بها أو قدرة على اتقانها .

رابعا - الركيزة الأخلاقية : ونحن عندما نذكر الأخلاق فانما نعنى بها سياسة سلوك المرء . فالسلوك المتبدى نتيجة وراثه أو اكتساب إنما يقع فى نطاق الظواهر النفسية . ولكن توجيهك لسلوكك وأنت بازاء اختيارات متباينة تقع على واحد أو أكثر منها ، يقع فى نطاق الأخلاق . فلا أخلاق بغير اختيار من بين ألوان متباينة من السلوك . والواقع أن إحساسك بالقدرة على الاختيار يشعرك بالسعادة . فأنت لا تحس بالسعادة ، بل تحس بالشقاء إذا ما وجدت طريق الاختيار موصدا أمامك نتيجة خضوعك للاجبار أو نتيجة إحساسك بالعجز عن الاختيار أو نتيجة مرض فى إرادتك . فالشخص الخير الذى ينبع الخير لديه نتيجة حرية الاختيار يحس بالسعادة . فالسعادة والحرية الأخلاقية صنوان لا يفترقان .

خامسا - الركيزة الاجتماعية : فالواقع أن المجتمع بتقاليده المتباينة إما أن يوفر السعادة للمرء واما أن يضربه بالشقاء . فالمجتمع الذى كان يأخذ أبناءه بالقسر والظلم واستعباد بعض الناس أو قهر الطفولة أو استذلال النساء ، انما هو مجتمع لا يوفر السعادة لأبنائه . وكذا فان المجتمع الذى يصادر حريات أبنائه أو بعض فئاته ، فانه مجتمع لا يستطيع إسعاد أولئك الذين يصادر حرياتهم المتباينة .

سادسا - الركيزة الاقتصادية : فلا شك أن حصول المرء على ما يشبع حاجاته المتباينة بما يتوافر له من موارد مادية لما يساعد على توفير السعادة له . وعلى نقيض هذا فان حرمان المرء من الموارد الاقتصادية الضرورية لمعيشته لما يضربه بالشقاء ، ناهيك عن أن التفاف الفقر المدقع حول رقبتة وعدم توافر ضروريات الحياة له ولأبنائه إنما يجعل الحياة مظلمة ويستلب المرء من جميع مقومات السعادة .

سابعا - الركيزة الدينية الروحية : فمن مقومات السعادة إحساس المرء بالخلود من جهة ، وبالرعاية الالهية له ولمصالحه من جهة ثانية ، والحفاظ عليه وعلى زوجته وأبنائه من جهة ثالثة . ناهيك عن أن الانسان يحب أن يسلم مستقبله ومستقبل أسرته بين ذراعين قوين للحفاظ عليهم فى مستقبلهم . ولعل ما يقدمه الدين وما توفره القيم الدينية من تعزية للانسان فى حاضره ومستقبله لما يوفر ركيزة لسعادته لا يستهان بها . والواقع أن الدين يحيل الفقير أو المريض أو المضطهد الى شخص سعيد وذلك عندما يملأ الايمان قلبه . أألمست ترى الى الجندى يقدم نفسه فى ميدان القتال شهيدا وهو يخش بأن السماء تستقبله وهى حانية عليه ، فيكون بذلك سعيدا وهو يتجرع كأس الحمام ؟ فالدين والقيم الدينية مصدران هاما من مصادر السعادة الانسانية .

ثامنا - الركيزة الحضارية وما يوفره العلم والتكنولوجيا من اسباب تكفل السعادة : فالواقع أن العلم ومكتشفاته والتكنولوجيا وما توفره من أجهزة وأدوات ، إنما يعملان على قهر كثير من عوامل شقاء الانسان . فالطب مثلا قد تغلب على الكثير من الأمراض التي كانت تعذب بنى الانسان وتحرمهم من السعادة . أما المخترعات العديدة التي تقدمها التكنولوجيا فانها أراحت أبناء الأجيال الحديثة مما كان يعاني منه أبناء الأجيال السابقة من تعب وشقاء ومما كانوا يبدلون من جهود مضنية تحرمهم من الاستمتاع بالحياة . وبالتالي فانها تكون قد وفرت لهم بذلك سبل السعادة والهناء .

وخلاصة القول إنه اذا ما توافرت هذه الركائز للمرء فانه يتمتع بالتالى بالسعادة فى الحياة .

### الأمل مصباح يضيء طريقك :

الأمل ضد اليأس ، والأمل تفاؤل واليأس تشاؤم . والأمل مبدأ يستهدى به من عرف سر الحياة والوجود . واليأس هوة يقع فيها من عمى عن سر الحياة والوجود . والأمل حبل موصول وطريق مفتوح أمام الشخص الذى لا يلتف بوجدانه حول نفسه ، بل يوزع حبه على ذويه . أما اليأس فانه منزلق تحت قدمى الشخص الأنانى الذى لا يعشق الا ذاته .

إن المتفائل يرى بالأمل نفسه جزءا من كل والجزء هو شخصه والكل هو الوجود كله . فهو ذرة صغيرة فى هذا الوجود . وهو عضو صغير فى مجتمع كبير . والجزء يعيش ويموت فى سبيل الكل . فهو كفرد يوظف جهده للمجتمع . وعليه أن يرى استمرار وجوده فى استمرار وجود ذلك المجتمع .

فأنت لا تستطيع أن تكون شخصية متفائلة يحدها الأمل الا اذا آمنت بحقيقة مجتمعك . انك اذا اتخذت موقفا أنانيا وعدوانيا من أسرتك وأهلك ، فانك لا تستطيع أن تعيش فى أمل . وأسرتك هى وطنك الصغير ، وأهلك هم مواطنو هذا الوطن الصغير .

واذا أنت أحببت أسرتك وأهلك ، فانك ترى عندئذ وجودك فى استمرار وجودهم . فهم وأنت جسم واحد ، وأنت عضو فى هذا الجسم وبعد أن تتزوج وتنجب أطفالا ، فان أولئك الأطفال سيكونون استمرارا لوجودك . انك سوف لا تموت اذن بموت

جسمك ، لأنك ممتد بوجودك فيهم . وهم سوف يحملون اسمك . إنهم الشجيرات الصغيرة التي تعتبر امتدادا للشجرة الكبيرة التي هي أنت .

والواقع أن عظماء الرجال والنساء قد خلدوا وجودهم بالأعمال العظيمة . ولذا فإنهم استطاعوا أن يقهروا الموت برغم فناء أجسامهم وتحللها . ولكنهم لم يضطلعوا بأعمالهم العظيمة الا بعد أن آمنوا بالعمل مبدأ لهم في الحياة .

يجب أن تعلم أن الأمل ليس مجرد حالة نفسية تعتورك بعض الوقت ثم ما تفتأ أن تختفى لتحل محلها حالة نفسية أخرى هي حالة اليأس . فالأمل إيمان راسخ لا يتزعزع ، وليس مجرد عاطفة عابرة . ان رسوخه أقوى من رسوخ الجبال ، وأصلد من الفولاذ والحجر الصوان .

وأنت الذي ترسخ الأمل في نفسك . إنك بتربية نفسك تقوى الأمل لديك . وأول درس في هذه التربية الذاتية هو الايمان بأن المستقبل أفضل من الحاضر . فالشخص المتفائل ينظر باستبشار الى المستقبل . إنه يعتقد أن جوهر الشخصية موجود بداخلها وليس موجودا بخارجها . فجوهر شخصيتك لا يتبدل بتبدل الخارج . فلا فقر ولا مرض ولا شيخوخة يمكن أن تؤثر في ذلك الجوهر .

أما الدرس الثاني في التربية الذاتية التفاؤلية المؤملة ، فانه يقول لك إن العمل هو دعامة الأمل . فأنت تترجم آمالك في الحياة في صيغ واقعية ، وذلك بالعمل على تحقيقها . فلا وجود للأمل في فراغ ، ولكن الأمل يتحقق بالعمل . والعمل يتطلب الذكاء والجهد المبذول والمواصلة وتصحيح الأخطاء .

أما الدرس الثالث في التربية الذاتية التفاؤلية المؤملة ، فانه يقول لك ان تجديد أهدافك في الحياة يجدد أملك . فالشخص الذي لا يجدد أهدافه يطفئ أمله بيديه . أما الشخص الذي يترسم أهدافا جديدة كلما تحققت أهداف قديمة ، فانه الشخص الخلق بتجدد الأمل في قلبه .

والدرس الرابع والأخير في التربية الذاتية التفاؤلية المؤملة يقول لك إن إحساسك بأهداف أهلك وذويك وأصدقائك يجعل آمالك مضاعفة . فاحساسك بالانتماء الى مجموعة يؤجج أملك . فاعمل اذن على إضافة آمال أحيائك الى آمالك فتعظم رقعة الآمال في قلبك ، وتزيد سعادتك . وبذا يصير الأمل مصباحا يضيء حياتك وحياة الآخرين من حولك .

ولعلنا فيما يلى نستعرض المبادئ التى يجب أن يضعها المرء نصب عينيه حتى يؤجج شعلة الأمل دوماً فى حياته ، وحتى يبقى نفسه من انسراب اليأس الى نفسه . والمبادئ هى :

أولاً - لا تقدر قيمة شخصك من زاوية واحدة ، بل قدر قيمة نفسك من زوايا عديدة : فإذا أنت قمت بتقييم شخصيتك من زاوية واحدة ، فانك سوف ترمى فى حمأة اليأس . فلقد يخفت عقل أحد العلماء أو أحد الفلاسفة - وقد ضرب فى الشيخوخة ولم يعد يستطيع أن يساهم بالكتابة أو بتقديم ما هو جديد فى مجال العلم أو الفلسفة - فيرمى فى حمأة اليأس . ولكن ذلك العالم أو الفيلسوف اذا ما نظر الى حياته كلها بنظرة تكاملية ، واذا هو أضاف ماضيه العظيم الى حاضره الضئيل ، فان كفة التفاؤل سوف ترجح أو قل ان الأمل سوف ينشر بظله عليه ، فلا يعود الى الاقتصار على تأمل حاضره المظلم بل يحيا بكل زوايا حياته وليس بزاوية واحدة يركز النظر فيها ولا يشيح عنها . وقل نفس الشيء بازاء فتاة لم توهب جمالا فى الحلقة . انها اذا ركزت تفكيرها فيما حرمت منه من جمال فى الوجه أو فى تكوين الجسم ، فانها ربما تيأس . ولكن اذا هى نظرت الى نفسها من زوايا عديدة كخفة الظل والذكاء والتفوق الرياضى أو التفوق الاجتماعى أو ما حصلت عليه من مؤهلات دراسية أو وظيفة مرموقة ، فانها سوف تكون متفائلة وسعيدة فى حياتها . وقل نفس الشيء بازاء جميع الناس حتى أولئك الذين حرموا من معظم القدرات والمواهب والنعم . انهم اذا أضافوا ما تبقى فى حياتهم من زوايا بعضها الى بعض ، فان الأمل سوف ينشر لواءه عليهم ولو بقدر ضئيل ، ولكنه على كل حال قدر يحميمهم من اليأس الشامل .

ثانياً - إن فسحة المستقبل - مهما كانت ضئيلة - فإنى أستطيع أن أفعل خلالها شيئا ذا بال . فممن النعم العظيمة التى يحظى بها الانسان أنه يستطيع أن يرى حياته من زاوية الماضى وزاوية الحاضر وزاوية المستقبل . فطالما أستطيع أن اتطلع الى المستقبل ، فإنى أستطيع بالتالى أن أترسم ما يمكن أن اضطلع به خلال ذلك المستقبل مهما كان قصيرا نسبيا . وأكثر من هذا فإنى أستطيع أن أجعل ذلك المستقبل طويلا نسبيا ، وذلك بأن أكثف العمل خلاله ، وأن أنجز كثيرا من المشروعات فى نطاقه .

ثالثاً - أمامى اختيارات كثيرة يمكن أن أقع على ما أريده منها : فطالما أنى شخص حر فى هذه الحياة ، وطالما انى لست مسجوناً فى سجن ولست مقيدا بسلاسل تمنعنى من الحركة والتصرف ، اذن فانا أستطيع أن أختار من بين الفرص العديدة المترامية

أمامى . فلماذا لا أختار ما أشتى من فرص الحياة ؟ ولماذا لا أقرع أكثر من باب ؟ ولماذا أنتظر حتى تواتنى فرص النجاح ؟ لماذا لا أسعى أنا الى تلك الفرص ؟ ولماذا لا أجرب قدرتى فى مجالات كثيرة ربما أنجح وأتفوق فى مجال أو أكثر منها ؟ إن الشخص اليائس هو ذلك الشخص الذى لا يختار . إنه الشخص الذى يرضى بواقعه المفروض عليه وهو الشخص الذى يتعامى عن رحابة الحياة المتوافرة أمامه . وعلى العكس من هذا فان الشخص المستبشر والآمل يجد الحياة أمامه رحبة مفعمة بفرص الاختيار الكثيرة وغير المتناهية بحيث اذا أوصد أمامه أحد الأبواب ، فانه يجد أبوابا كثيرة ترحب به وتفتح له أحضانها .

رابعا - تخير أصدقاءك من المستبشرين المتفائلين وابتعد عن اليائسين المتشائمين : فهناك ما يشبه قانون الأوانى المستطرقة فى الحياة النفسية . فاذا أنت عاشرت المكدرين فانك تتكدر ، واذا أنت عاشرت اليائسين فانك ستصير من اليائسين . وعلى العكس من هذا ، فانك اذا جالست السعداء فانك ستكون سعيدا . واذا اختلطت بالناجحين فانك ستنجح . وسوف ينتقل اليك ما يشيع فيمن تصادفهم من حالات نفسية متباينة . ولسنا نغالى اذا قلنا إن هناك عدوى نفسية شبيهة بالعدوى بالجراثيم والميكروبات وغيرها . فاحذر من أن تنتقل اليك عدوى اليأس من غيرك . اهرب بجذلك من المصابيين بمرض اليأس حتى لا تصاب بهذا الداء النفسى العضال ، وانضم الى صفوف أولئك الذين يرفرف الأمل على حياتهم .

خامسا - خصّب ما تحس به من أمل بما تبدله من جهد ومثابرة : فلا يكفى أن يشيع الأمل فى قلبك . فكثير من المصابين بالأمراض النفسية يحصلون على الأمل ، لكنهم ما يفتأون ينحدرون الى هوة اليأس . ذلك أن ما يستشعرونه من أمل ، إنما هو أمل أجوف . فالأمل الحقيقى هو الأمل المصحوب بالجهد والعرق لكى يستحيل الى واقع . إنك اذا أحلت أملك الى واقع ، فانك تزداد ثقة فى قيمة ذلك الأمل ، لأنك تحس وتشاهد وتتذوق ثماره . فالأمل بغير عمل كشجرة بلا ثمر . ولكن اذا ما تعانق الأمل مع العمل ، فان الثمار المتأتية عنهما سوف تشيع السعادة فى القلب وعندئذ يستحيل الأمل الى ايمان ، فيتجدد الأمل ويتدعم بالايمان بالمستقبل الأفضل . ولعلك تعرف أن حياة المرء سلسلة متصلة الحلقات . فما يزرعه اليوم يحصد ثماره غدا ، أعنى فى المستقبل القريب أو فى المستقبل البعيد . والأمل يتعلق بتلك الثمار المرتقبة . فلا أمل بغير تخيل

- ٢٦ -

لمستقبل أفضل . ولا أمل بغير ترقب لتلك الثمار التي سوف نجنبها بعد بذل الجهد وبعد المواظبة على إرواء شجرة الأمل واقتلاع الحشائش الضارة من حولها ، أعنى حشائش اليأس والكسل والتفاعس عن بذل الجهد ، أو انكار ما يمكن أن يحمله المستقبل من نجاح .



## الفصل الثانى

### تمتع بصحة نفسية جيدة

صحتك النفسية هى مفتاح سعادتك :

ما معنى أن تكون متمتعاً بصحة نفسية جيدة ؟ يقول البعض إن الصحة النفسية معناها التفكير الناضج ، بينما يقول آخرون إن الصحة النفسية معناها اعتدال المزاج والتمتع بالهدوء والسكينة . وإذا قلنا إن الصحة النفسية معناها التفكير الناضج ، فهل معنى هذا أن الطفل الطبيعى لا يتمتع بصحة نفسية جيدة ؟ بالطبع لا . فالطفل الطبيعى يكون فى نفس الوقت متمتعاً بالصحة النفسية الجيدة . ولكن هل هذا معناه أن الأفكار لا تؤثر فى صحة الشخص النفسية ؟ وهل معناه أيضاً أن الثقافة ليس لها دخل فى صحتنا النفسية ؟ الواقع أن الأفكار والثقافة يؤثران فى صحة الانسان النفسية . ولقد نقول على الأقل إن بعض الأفكار الخاطئة تسبب المرض النفسى . فثمة شاب صدّق أن تعاطى المخدرات يجعل منه فناناً لأنه سمع أن أحد الفنانين المشهورين كان يدخن الحشيش . لقد اعتقد هذا الشاب أن المخدرات تضيف الى الانسان قدرات فنية خارقة . فأقبل على تعاطيها وإدمانها . فماذا كانت النتيجة ؟ إختلال تفكيره وضعف تركيزه ذهنى ، وفقدان اتزانهِ الوجدانى .

ولعلنا نتساءل : هل الأفكار الجيدة تحسن مستوى الصحة النفسية ؟ الواقع أن هذا أيضاً صحيح . فأغلب الفلاسفة والحكماء والعلماء يتمتعون بصحة نفسية جيدة ، وذلك بفضل الأفكار الجيدة التى يحملونها فى عقولهم . بيد أننا نسمع عن فلاسفة انتهت حياتهم بالجنون . سمعنا مثلاً عن الفيلسوف الألمانى نيتشه أنه قضى بقية حياته فى إحدى المستشفيات العقلية . أفلا يعنى هذا أن فلسفته وأفكاره العميقة لم تنفعه ، ولم توفر له الصحة النفسية الجيدة ؟ هذا صحيح . ولذا يجب أن نميز بين نوعين من الأفكار . نوع يؤثر فى الصحة النفسية للشخص ، ونوع آخر لا يؤثر . فالفيلسوف قد يصب فكره على العالم والوجود وينسى أن يفكر فى نفسه . فلا تكون أفكاره ذات قيمة أو ذات تأثير فى صحته النفسية . ولكن الأفكار المفيدة للصحة النفسية هى تلك الأفكار التى تنظم حياة الانسان وترتب عواطفه وتحد من انفعالاته .

ولعلنا نتساءل بناء على هذا : هل هذا معناه أن المهم هو مدى تأثير الأفكار في العواطف والانفعالات ؟ الاجابة بالايجاب . فلقد تسير الأفكار في تيار ، بينما تسير العواطف والانفعالات في تيار آخر . فاذا حدث هذا فإن الأفكار مهما كانت دقيقة وصحيحة فانها لا تؤثر في الجانب الوجداني من حياة الانسان . ولقد يترتب على هذه الاجابة سؤال آخر هو : هل نستطيع اذن أن نقول إن عواطف الانسان هي المسئول الوحيد عن صحته النفسية ؟ الاجابة بالنفى . ذلك إننا لا نستطيع أن نقول إن العواطف وحدها هي المسئولة عن الصحة النفسية . فهناك ما يتعلق بالفكر نفسه . فلكي يكون الشخص متمتعاً بصحة نفسية جيدة يجب أن تكون عواطفه مرتبة وأفكاره أيضاً منظمة . فخلل التفكير أو خلل العواطف كلاهما لا يدل على التمتع بالصحة النفسية الجيدة .

ولعلنا نتساءل بعد هذا عن تأثير الجسم في الصحة النفسية ؟ فنقول إن المثل القائل إن العقل السليم في الجسم السليم هو مثل صحيح . فهناك ما يعرف بالأمراض العصبية ، وهي تلك الامراض النفسية التي تحدث نتيجة خلل في الجهاز العصبي ، أو عندما يصاب المخ بالاورام مثلاً . ومن جهة أخرى لعلنا نقول إن الجسم السليم - وبصفة خاصة الجهاز العصبي والغدد الصماء - يؤدي الى - أو يساعد على - تمتع المرء بالصحة النفسية الجيدة . على أننا نستثنى إصابة الجسم ببعض الأمراض أو حتى ببعض العاهات التي قد لا يكون لها تأثير ذو بال في بعض الحالات اذا كانت هناك عوامل ومؤثرات أخرى تمحو ما يمكن أن يؤثر به المرض أو تؤثر به العاهة في الصحة النفسية .

ولقد نقول بحق إن الانسان يختلف اختلافاً بينا عن الكائنات الحية الأخرى ، وبالأولى عن عالم الجوامد من حيث قدرته على عدم الخضوع لمبدأ العلة والمعلول ، أو السبب والمسبب . فاذا كانت الموجودات جميعاً تخضع خضوعاً لازماً لا فكاك منه من قانون السبب والنتيجة ، فإن الانسان يستثنى من هذا القانون إذا هو أراد لنفسه مثل هذا الاستثناء . ويترتب على كلامنا هذا أن هناك فئتين من الناس : فئة تخضع لقانون السبب والمسبب شأنها شأن باقي الوجود الحيواني والنباتي والفيزيائي ، وثمة فئة أخرى لا تخضع في جميع الحالات لقانون السبب والنتيجة . فمثلاً نجد أن القانون العام الذي يخضع له أفراد الفئة الأولى يقول بأن الإصابة بإحدى العاهات يؤثر تأثيراً ضاراً في الصحة النفسية . ولكن أفراد الفئة الثانية لا يخضعون لهذا القانون ، ولا يجعلون من اصابتهم بعاهة أو أكثر سبباً في انهيار صحتهم النفسية ، بل على العكس من هذا فانهم قد يجعلون

من العاهة أو العاهات التي أصيبوا بها عاملا على مساندة صحتهم النفسية . ولعلنا نضرب مثالين في هذا الصدد بطة حسين وهيلين كيلر .

ولعلنا نتساءل بعد هذا عن الوسائل التي يمكن أن يستعين بها المرء في سبيل الحفاظ على صحته النفسية فنوجز الاجابة في النقاط التالية :

**أولاً - جدد أهدافك في الحياة :** فالواقع أن الانسان الذي تنضب أهدافه في الحياة يفقد بالتالى صحته النفسية . فاذا لم تجدد أهدافك ، أو قل اذا أنت استنفدت أهدافك في الحياة ، فان اليأس يحل لديك محل الرجاء ، ويحل الشقاء محل السعادة ، ويحل المرض النفسى محل الصحة النفسية . ولذا فاننا ننصح أولئك الذين يخرجون الى المعاش بالمسارعة الى التخطيط لأهداف جديدة لهم يترسمونها في الحياة . إن الواحد منهم يجب أن يؤمن بأن أهدافه في الحياة لا تنتهى بانتهاء عمله في الوظيفة . فالحياة رحبة رحابة الأفق ورحابة ما بين كوكبنا والكواكب الأخرى من فضاء . فمن يغلق نفسه في إطار هدف واحد هو إطار الوظيفة التي ظل يشغلها فترة طويلة من حياته يصاب بالتأكيد بالمرض النفسى ، ولا يستطيع بحال أن يتمتع بالصحة النفسية الجيدة .

**ثانياً - جدد علاقاتك الاجتماعية :** فبعض الناس يغلقون على أنفسهم أبواب العلاقات الاجتماعية . إنهم لا يرغبون في إقامة أية علاقة صداقة جديدة مع أى إنسان آخر جديد . إنهم اذا فقدوا واحدا من أصدقائهم بالموت أو الفراق أو المغاضبة وسوء التفاهم ، فانهم لا يستطيعون إحلال صديق جديد مكانه . وبذا فان حياتهم تأخذ في الذبول بسبب نضوب معين الصداقة والحب شيئا فشيئا . ذلك أن قانون العلاقات الاجتماعية يحتم تجديد الصداقات ، لأن الحياة الاجتماعية تتسم بالتغير والذبول . فاذا لم نقم بتجديد علاقاتنا الاجتماعية فاننا نحكم إذن عليها بالضمور والذبول وبالموت في نهاية المطاف . فالعلاقات الاجتماعية شأنها شأن ماء النهر . فمجرى النهر اذا لم يتجدد بروافد جديدة مستمرة في مده بالماء الجديد ، فان الماء الموجود به إما أن يتعفن ، واما أن يتبخر النهر الى الأبد . فاذا أنت لم تجدد علاقاتك الاجتماعية باستمرار ، واذا لم تعوض نفسك عما فقدته من أصدقاء أو أقرباء ، فان يوما سوف يأتى تجد نفسك فيه وحيدا وقد انغلقت على نفسك أو على عدد قليل جدا من الناس الملاصقين لك . وعندئذ تحس بالترم بحياتك ، وبالتالى فان صحتك النفسية تأخذ في التدهور . ذلك أن الصحة النفسية ترتبط ارتباطا مباشرا وقويا للغاية بما تزخر به حياتك من علاقات اجتماعية .

ثالثا - اخرج وانطلق وتريض ولا تركز الى الخمول : فالواقع أن الانطلاق والتنزه والتجول والقيام بالجولات والرحلات والمشى بعيدا عن مقر السكن بحيث تستهلك الطاقة الجسمية الزائدة هام للغاية لتجديد نشاط النفس ، ولضمان التمتع بالصحة النفسية . فلقد وجد أن هناك علاقة قوية فيما بين المرض النفسى وبين الخمول الجسمى . فأولئك الذين يقعون فى بيوتهم مدة طويلة تستمر لأسابيع أو لأشهر ، إنما يتعرضون للإصابة بالمرض النفسى . فما لم تقم بتحريك نفسك وتغيير مكانك ، فانك لا تستطيع إذن الحفاظ على صحتك النفسية . فالطاقة النفسية يجب أن تتجدد حتى لكأن الطاقة القديمة اذا ظلت حبيسة جسمك ، فانها تفسد حياتك النفسية . فاستهلك إذن طاقاتك الجسمية القديمة ، واستحدث طاقات جسمية جديدة فتصير متجدد النشاط باستمرار ، وتمتع بذلك بصحة نفسية جيدة .

رابعا - تمتع بهواية ما أو باكثر من هواية تكون مباحنة فى طبيعتها لعملك حتى ولو كنت تحب عملك :

فمهما كان عملك الأصلى مسليا ومحببا الى نفسك ، ومهما كنت تستشعر المتعة فى أدائه ، فلا بد لك من قضاء وقت فراغك بعيدا عن نطاق ذلك العمل الأصلى فالهواية التى تشغل بها وقت فراغك ، تضمن لك عدم الملل من عملك الأصلى من جهة ، كما أنها تساعدك على الاستمرار بصحة نفسية جيدة من جهة أخرى . ولعلنا نلاحظ أن أولئك الذين لهم هوايات متباينة لا يتعرضون للمرض النفسى .

خامسا - عش معتدلا فى مأكلك وفى نومك وفى كلامك وفى الانكباب على عملك : ذلك أن الإفراط فى كل شئ وفى أى شئ مجلبة للإصابة بالمرض النفسى . ناهيك عن النتائج الوخيمة التى يمكن أن تترتب على الافراط . فاذا ما راعيت الاعتدال والتوسط فى كل شئ ، فانك تعيش اذن سعيدا وصحيح النفس والبدن جميعا .

أحلام اليقظة المفيدة :

الأحلام نوعان : أحلام النعاس ، وأحلام اليقظة . والفرق بين هذين النوعين من الأحلام يتبدى فى جانبين أساسيين : الجانب الأول - توجيه الشخص للحلم . والجانب الثانى - نوعية الحلم .

فبالنسبة لتوجيه الشخص للحلم ، فاننا نجد أن أحلام النعاس تفرض نفسها على المرء . فأنت ترقد فى سريرك مستسلما للنعاس ولا يكون لك يد بعد ذلك فيما تحلم

به . فقد تحلم وقد لا تحلم . واذا حلمت فلا يكون لك دور في تخيير أحلامك . فأحلام الناس تفرض نفسها عليك فرضا .

أما في أحلام اليقظة ، فانك تختار ما تحلم به . إنك تتجه بذهنك الى الحلم باختيارك وارادتك . ففي اللحظات الأولى من حلم اليقظة تكون قادرا على التحكم فيه . إنك تستطيع أن تحل حلما محل حلم آخر . وأكثر من هذا فانك تستطيع أن تمنع نفسك من الاسترسال في أحلام اليقظة ، وذلك بأن توجه اهتمامك إلى أعمال ومناشط متباينة .

وبالنسبة لنوعية الحلم ، فاننا نجد أن حلم الناس إما ان يرتبط برغباتك التي تتمنى أن تحققها ، واما أن يرتبط بمخاوف معتملة لديك . أما حلم اليقظة فانه يرتبط برغباتك في الغالب . لقد يقع اختيار الجائع على وجه شهية يحلم بتناولها في حلم يقظته . أما الضعيف فانه يتجه في حلم اليقظة الى القوة والجبروت يتسلح بهما في خياله .

واذا كانت اهتماماتك اليومية منصبة على الموسيقى ، فان أحلام يقظتك ترتبط بالأنغام والألحان . واذا كنت مهتما بعلم ما من العلوم ، فان أحلام يقظتك تتجه وجهة علمية .

والواقع أن المبدعين من الفلاسفة والأدباء والعلماء والمخترعين والسياسيين والمصلحين الاجتماعيين يمارسون أحلام اليقظة . لقد كان سقراط على سبيل المثال يغوص في أحلام اليقظة لمدد طويلة لدرجة أنه لم يكن يحس بما يدور حوله .

بيد أن هناك فرقا جوهريا بين شخص يحيل أحلام يقظته الى واقع ، وبين شخص آخر يظل غائضا في أحلام اليقظة لا يفيق منها ولا يترجمها بلغة الواقع . فسقراط كان يترجم أحلام يقظته الى فلسفة منطقية مرتبطة بالواقع من حوله . وكذا يقال عن الأدباء والمخترعين والسياسيين والمصلحين الاجتماعيين . إنهم لا يستمرون في أحلام يقظتهم ، ولا يكتفون بها . إنهم يخرجون من أحلام يقظتهم إلى مسرح الحياة العملية فيجسدون تلك الأحلام .

أما أولئك الاشخاص الذين يرمون في أحضان احلام اليقظة لا يفيقون منها ، فانهم لا يعتبرون من العقلاء . فالمهم إذن أن يوظف المرء أحلام يقظته في الحياة .

والواقع أن سر العبقرية يكمن في تلك الأحلام . فهناك ارتباط وثيق بين أحلام اليقظة وبين الالهام . ولكن لا يكفي أن يصلك الالهام ويسيطر على ذهنك ووجدانك في أحلام يقظتك . لابد لك أن تظل مرتبطا بالواقع . حذار أن تنقطع الصلة بينك وبين الحياة . وحذار أيضا من الارتقاء في أحلام اليقظة غير المعقولة والتي لا تستطيع تحقيقها . فالجانين

وحدهم يحلمون ويكتفون بالأحلام . أما العقلاء فانهم يقيمون جسرا متينا بين أحلام اليقظة وبين الارتباط بالواقع . اجعل من الأحلام اليقظة خطة للحياة الواقعية . وفق اذن بين الغوص في أحلام اليقظة وبين الارتباط بالواقع . واجعل من تلك الأحلام نقط ارتكاز تنطلق منها نحو النجاح في حياتك العملية .

ويحس بنا أن نذكرك فيما يلي من أحلام اليقظة الضارة التي يمكن تصنيفها الى فئات ضارة على النحو التالى :

**أولا - أحلام اليقظة الجنسية :** فكثيرا ما يقع المراهق أو الشاب في أحلام يقظة جنسية ، فيتخيل الواحد منهم أنه قد أقام علاقة جنسية على نحو أو آخر بأجمل نساء العالم ، وكذا فان المراهقة أو الشابة قد تتردى في أحلام يقظة جنسية ، فتتخيل نفسها وقد ارتبطت جنسيا بفتى أحلام لا وجود له في حياتها الواقعية . والواقع أن هناك فئة من الناس من الجنسين قد اكتفوا بتلك الأحلام الجنسية بغير أن يكون لهم هدف جنسى واقعى في الحياة . فمثل هؤلاء الناس ينصرفون عن فكرة إقامة أسرة ، فلا يقبل الواحد منهم على الزواج . وحتى اذا هو اضطر الى ذلك ، فانه سوف يجد نفسه زوجا فاشلا . ذلك أنه يحن في الغالب الى تلك الأحلام اليقظة فيرتضى بها وقد انصرف عن الزوجة أو الزوج ( إذا كانت الزوجة هى المصابة بهذا الداء العضال ) . على أننا ننبه مع هذا الى أن أحلام اليقظة الجنسية تعتبر فى ضوء وفى ظل الظروف الحضارية الحالية التى تضطر الشباب من الجنسين الى تأجيل الزواج فترة طويلة من العمر ضرورة لازمة ، أو تعتبر ملجأ يتنفس الشاب أو الشابة من خلاله .

**ثانيا - أحلام اليقظة الانتقامية :** فثمة أحلام يقظة يتخيل فيها الحالم نفسه وقد اتخذ موقف المنتقم أو المتشفى من أعدائه . ويكون النائم اليقظان فى هذه الحالة شخصا مغلوبا على أمره ترتعد فرائصه اذا ما وقف أمام عدوه . ولكنه يجد نفسه أشجع الشجعان عندما يخلو الى نفسه وقد صار فى حمى من بطش عدوه ، فيعتمد هو الى البطش بذلك العدو ولكن فى خياله وفيما يحوكه من أنسجة خيالية فى أحلام يقظته .

**ثالثا - أحلام اليقظة التى تتعلق بالثراء والجاه :** ففى هذا النوع من أحلام اليقظة فان الشخص المصاب بها يكون فى الغالب شخصا فقيرا يعتمد الى نسج صور خيالية فى ذهنه لا تتعدى حدود خياله يصور نفسه فيها من أغنى أغنياء العالم ، وقد أحاط به الخدم والحشم ، وبحيث لا يستطيع أن يصير معوزا إلى أى شىء . فهو المرتدى أفخر

الملابس والذي يسكن في أفخم قصر يمكن تخيله . إنه ينفق كما يشاء بغير أن يكون في حاجة الى التفكير أو التدبير . وهو يستطيع أن يكتنز مالا بلا حصر فتمتلئ خزائنه أو يبني شواهد العمائر ويحصل على ما تشتهيئه نفسه من أشياء . ومثل هذا الحالم اليقظان لا يستطيع أن يترسم خطة يمكن أن تحيل ولو شظية بسيطة من حلمه اليقظان الى واقع . إنه يكتفى بالارتقاء في أحضان أحلام يقظته بغير أن يكلف نفسه أى جهد ، وبغير أن يعانى أية مشقة .

رابعا - أحلام يقظة معرفية : فلقد يرتقى بعض الطلبة الفاشلين في أحلام يقظة يتخيلون فيها أنفسهم من المتفوقين في دراساتهم وقد عرفوا ما لا يعرفه غيرهم من الأقران أو حتى من الأساتذة . إنهم يتخيلون أنفسهم جهاذة العصر ، فيتحدثون بكثير من اللغات الأجنبية بطلاقة ، ويؤلفون الكتب التى تميز الأوساط الثقافية ، أو يقدمون المخترعات التى تبهر جميع الناس وبخاصة أولئك الذين يعجبون بهم من أفراد الجنس الآخر . وطبعى أن أولئك الحالمين يقتصرون على ممارسة أحلام يقظتهم دون إخراج تلك الأحلام - ولو حتى جانب ضئيل منها - من حيز الحلم والخيال الأجوف الى حيز الواقع . فهم يظلون مرتمين في أختيلهم وأحلامهم اليقظانة دون أن يحاولوا شق طريقهم الى ترجمة ما يحلمون به الى واقع في حياتهم .

خامسا - أحلام يقظة تدور حول الشهرة وذبوع الصيت : فأصحاب هذا النوع من الأحلام يعمدون الى نسج أحلامهم من خيوط وهمية تصور لهم أنفسهم وقد حازوا الشهرة الواسعة بحيث يشار اليهم بالبنان . فلقد يعمد الواحد منهم الى تصوير نفسه أحد مشاهير الممثلين ، وقد يجعل من نفسه شخصا بالذات يعجب به ، فيتقمص شخصيته . إنه يضع نفسه مكان ذلك الشخص ، وقد تبوأ كرسى مجده وحل محل شخصه بالخيال . فهو يتمتع بما يتمتع به ذلك الشخص من شهرة ومجد ، وصار علما من أعلام الفن وقطبا من أقطاب المسرح أو السينما أو الغناء أو غير ذلك من مجالات تضى على من يلعب فيها مجدا وشهرة .

على أننا لا نعتقد أن أحلام اليقظة جميعا سيئة أو رديئة أو تجلب شرا على الناس . ولعلنا نحدد الشروط التى تجعل حلم اليقظة مفيدا ومؤثرا تأثيرا جيدا ومرغوبا في حياة المرء فيما يلى :

أولاً - يجب أن يكون حلم اليقظة مصحوباً أو سابقاً لخطوة عملية تحقق ولو جانباً منه : فالواقع أن حلم اليقظة ضرورى لكل انسان يريد أن يحسن وضعه ، أو يريد أن يرسم مستقبلاً أفضل لنفسه أو للمجتمع الذى يعيش فيه . ولكن الاقتصار على الانخراط فى الحلم دون بذل للجهد لتحويل الحلم الى واقع هو ضار بالشخصية أياً ضرر . ولكن بذل الجهد لترجمة الخيال الى واقع يجعل من ذلك الخيال أداة فعالة ومؤثرة تأثيراً طيباً فى حياة المرء .

ثانياً - يجب أن يكون حلم اليقظة متناسباً مع جهد وطاقة وقدرة المرء : فكون طالب الثانوية العامة يحلم فى يقظته بالتفوق والحصول على مجموع مرتفع ، فان حلم يقظته يكون مناسباً لحجمه ومستواه . ولكن اذا ارتضى مثل ذلك الطالب فى حلم يقظة يجعل منه رئيساً للجمهورية ، فان حلمه يكون بعيداً عن مستواه وعن واقعه .

ثالثاً - يجب اللجوء الى أحلام اليقظة الايجابية والابتعاد عن أحلام اليقظة السلبية : فلتكن أحلام يقظتك أحلاماً ببناءة لا أحلاماً هدامة ، ولتكن أحلام نجاح لك ولغيرك ، وألا تكون أحلام فشل واحباط وقهر لأعدائك . ولتكن أحلام يقظة تمد فيها يد العون للضعفاء والفقراء ، لا أحلام يقظة فيها قهر بعضاً سحرية ، أو بأشعة خفية تأتى على الأحياء من ناس وحيوان ونبات .

الغيرة : ما لها وما عليها :

الغيرة هى إحساس وجدانى يحدث لدى المرء نتيجة مقارنة نفسه بالآخرين . فالطالب يقارن نفسه بزميل له ، ويحس بالغيرة عندما يكتشف أن ذلك الزميل أعلى منه ذكاء ، أو أكثر منه تفوقاً . وكذا فان المرأة تغار من جاريتها أو من قريبتها عندما تحس أنها أجمل منها ، أو أخف ظلاً ، أو أرق حاشية .

والواقع أن الغيرة التى تدفع الأفراد الى أن يتنافسوا بعضهم مع بعض هى غيرة محمودة . إنها الغيرة التى تملك على اكتشاف موقعك بين زملائك . وهى الأداة النفسية التى تجعلك تبذل الجهد للحاق بمن سبقوك وتفوقوا عليك .

ومن المربين من يستغلون الغيرة للارتفاع بمستوى تلاميذهم دراسياً أو رياضياً أو أخلاقياً . فلقد يث المدرس روح الغيرة بين تلاميذ فصله ، وينشر التنافس بينهم بما يعقده لهم من اختبارات . وطبيعى أن يغار المتخلفون من المتفوقين ، فيبذلون الجهد للحاق بهم .



وما يقال عن الغيرة بين التلاميذ ، يقال أيضا عن جميع الناس في شتى مجالات الحياة . ونستطيع أن نقرر أنه لولا الإحساس بالغيرة لما بذل الناس النشاط ، ولما ظهر العباقرة والنايغون في العلم والتكنولوجيا والفن والأدب .

وأكثر من هذا فانا نستطيع أن نقول إن الأسرة لا تترايط الا بالغيرة . فالزوج يغار على زوجته ، كما تغار الزوجة على زوجها . بذا فان الزوج يحافظ على زوجته ، كما تحافظ الزوجة على زوجها . فالغيرة تحمى عش الزوجية من الدخلاء والغزاة . فعندما يحس الزوج بأن رجلا آخر يتودد لزوجته ، فانه يبعده عنها ، أو يبعدها عنه . وكذا فان الزوجة التي تحس بأن امرأة أخرى ترغب في استالة زوجها اليها ، فانها تجتهد في إبعاده عنها أو تجتهد في إبعاده عنها .

ولكن الغيرة يمكن أيضا أن تضر الغيران أو الغيرانة . فبدل أن يجتهد الطالب الغيران للحاق بالمتفوقين ، فانه قد يعتدى عليهم . والموظف الغيران من زميله يمكن أن يؤلب عليه رؤساءه ، أو ربما يتآمر عليه . وكذا فان الغيرة الرديئة يمكن أن تكمن وراء كثير من الجرائم .

فالزوج الذى يكتشف خيانة زوجته له مع رجل آخر . قد يقتلها ويقتل عشيقها . فالغيرة قد تدفع به الى القتل . وكذا فان الزوجة قد تقتل ضرتها الجديدة بعد اشتعال الغيرة في قلبها .

والمهم في الواقع أن توظف الغيرة التوظيف السليم في حياتك . فالغيرة كالكسكين . إنها يمكن أن تخدم صالح الانسان ، كما يمكن أن تستخدم كأداة للجريمة . إنك تستطيع أن تحس بالغيرة من المتفوقين عليك من زملائك فتجتهد وتثابر لتصير مثلهم . فالغيرة هنا تكون لخيرك وخير بلدك . إنها في هذه الحالة لا تستحيل الى حقد . ذلك أن الغيرة الحاقدة تضر بصاحبها وبالآخرين ولا تعود عليهم بالخير .

ونحن نحذر من موقفين خاطئين : الموقف الأول هو موقف اللامبالاة فلا تحس بالغيرة على الاطلاق من المتفوقين عليك . والموقف الثانى - هو موقف الغيرة الحاقدة التى تجعلك تمنى الشر للمتفوقين عليك أو تسعى للإضرار بهم أو تشمت فيهم إذا ما أصابهم ضرر . وما نحثك عليه هو أن تتخذ الموقف السليم ، ألا وهو الغيرة الحميدة التى تحثك على بذل الجهد واحراز قصص السبق بين أقرانك .

ولعلنا نحاول فيما يلي أن نستعرض مجالات الغيرة في حياة الإنسان . وفيما يلي أهم تلك المجالات :

**أولا - الغيرة الجمالية :** فأنت عندما تقابل شخصا حلو الطلعة ، فانك تقدر ما يتسم به من جمال في هيأته أو شكله أو ملبسه أو حركاته أو طريقة كلامه أو في طريقة تعامله مع الناس . وبعد أن تقوم بمثل هذا التقدير الجمالى - وهو التقدير الذى لا يختلف فيه أفراد الرجال عن أفراد النساء - فإنك تبدأ في مقارنة نفسك بذلك الشخص الجميل . وعندما تكتشف أنك أقل منه جمالا ، أو عندما تظن ذلك ، فانك تبادر بالسؤال بينك وبين نفسك : هل أستطيع أن أصير مثله ؟ فإذا كانت الاجابة بالاجاب ، فانك سوف تحاول تحقيق ذلك بأن تشتري ملابس كملابسه أو أن تقلده في كلامه أو في مشيته أو في غير ذلك من جوانب استرعت انتباهك وجعلتك تقدره جماليا . ولكنك اذا وجدت نفسك عاجزا عن أن تجتلب لنفسك من عناصر الجمال مثلما يتمتع به ذلك الشخص الجميل ، فانك سوف تتخذ موقفا من موقفين . فأنت إما ان تعوض نفسك عما ينقصك في ناحية أخرى غير الجمال ، واما أنك سوف تتلبس بالحقد بدلا من الغيرة . وعندما يحقد الشخص فانه يتخذ عندئذ موقفا من موقفين أيضا : فهو إما أن يعتمد الى البخس بالشئ أو بالشخص الذى يحقد عليه ، وذلك بأن يزعم أن ذلك الشخص الجميل ثقیل الظل ( مثلا ) ، أو أنه مغرور ، أو قد تطعن في ذوقه أو أن تزعم أن شخصا آخر تعرفه اكثر جمالا منه وأبهى شكلا أو طلعة . أما الموقف الثانى فهو الموقف التأمري الذى يستحيل فيه الحقد الى ضرر يحاول الحاقه إيقاعه على الشخص المحقود عليه .

**ثانيا - الغيرة المعرفية :** فهنا تتركز الغيرة في الجانب المعرفى أو المهارى . فالتلميذ يغار من زميله ، والعالم يغار من العالم ، وصاحب المهارة يغار من صاحب المهارة الآخر من زملائه في العمل . وما قلناه بازاء الغيرة الجمالية ينسحب بنفس القدر من الصدق بازاء هذا النوع من الغيرة . فالشخص الذى يحس بأنه يستطيع تقليد المتفوق عليه بحيث يصل الى مستواه أو حتى يتفوق عليه ، فان غيـرته منه تستحيل الى إعجاب بذكائه وإعجابا بتفوقه . ولكن عندما يستشعر الغيران العجز عن اللحاق بالمتفوق أو عندما يحس بالعجز عن تقليده أو عندما لا يرغب فى بذل الجهد الذى يوصله الى التفوق ، فانه قد يتخذ موقف الحقد الذى يحمله على الطعن فى علم صاحبا ، أو لقد يتعلل

بأن العلم مجلبة للفقر أو لتدهور الصحة أو قد يتعلل بأى شيء آخر يحاول به تهدئة روعه وتحقيق التوازن النفسى لديه ، وهو التوازن الذى يفقده المرء عندما يحس بالغيرة .

**ثالثا - الغيرة الاقتصادية :** وهذا النوع من الغيرة يرتبط بالملكات . فالشخص الذى لا يمتلك سيارة قد يحس بالغيرة من صديقه صاحب السيارة ، وصاحب السيارة الاقتصادية قد يغار من صاحب السيارة الفارهة . والغيرة الاقتصادية قد تحمل الشخص على الاجتهاد للحصول على الأشياء التى يحس بالمضايقة لافتقاده اليها ، كما أنه قد ينصرف عن غيرته باقناع نفسه بأن ثمة أشياء مادية أو معنوية يمتلكها تعوضه عن تلك الأشياء التى لا يمتلكها . لقد يحمى الغيران ربه على الصحة أو العلم أو نجاح الاولاد فى الدراسة أو احترام الناس له أو إحرازه لمركز أدبى مرموق بالمجتمع أو إحرازه للشهرة أو لغير ذلك من جوانب معنوية تعوضه عما افتقده من ممتلكات عينية أو من أرصدة بالبنوك .

**رابعا - الغيرة الأخلاقية :** وفى هذا النوع من الغيرة فاننا نجد أن الشخص يجد أن صديقا أو قريبا يمتاز بخصائص أخلاقية يفتقدها هو . فذلك الصديق أو القريب يمتاز بالحصافة أو اللباقة أو حسن التصرف أو الشجاعة الأدبية أو عدم التيب من المواقف الخطرة أو الحرجة أو عدم الخجل من أفراد الجنس الآخر أو من الكبار أو من الرؤساء أو من الشخصيات الخطيرة كالزعماء السياسيين أو مشاهير الفنانين أو الكتاب . ولقد يتخذ الغيران موقفا من الموقفين السابقين اللذين عرضنا لهما . فهو إما أن يتخذ موقفا إيجابيا يقوم فيه بتقليد الشخص الذى يغار منه ، وإما أنه يحقد عليه . وفى هذه الحالة فانه يترجم فضائل الشخص الذى يعارضه ترجمة معكوسة . فبدل أن يقرر أن ما يبدو أمامه من سلوك هو سلوك شجاع ، فانه يعكس الوصف ، فيصف السلوك الشجاع بالتهور أو بالحماقة . ويصف سرعة التصرف أو اللباقة بالنفاق أو الخبل أو الخطل أو بغير ذلك من أوصاف معكوسة .

**خامسا - الغيرة الاجتماعية :** وفى هذا النوع من الغيرة فان الشخص الغيران ينحو الى استشعار الغيرة من أولئك الأشخاص الناجحين فى علاقاتهم الاجتماعية ، أو من أولئك الذين يحتلون مراكز ممتازة فى الحياة الاجتماعية . ولعل من أهم مظاهر هذا النوع من الغيرة ما نراه فى المجال الوظيفى . فعندما يختار واحد من الزملاء فى المكتب أو الوحدة أو الشركة لكى يصير رئيسا على زملائه ، فان مظاهر الغيرة تبدو فى الطفو على السطح . ومن الطبيعى أن جميع الزملاء يحاولون التشبه بذلك الشخص الذى اختير للرؤس عليهم . بيد أن البعض منهم قد يصفونه بالنفاق أو المداينة أو استخدام الكلام المعسول

مع الرؤساء . إنهم قد يطعنون في كفاءته ويصفونه بالجهل في العمل ، وأنه لولا أنه قريب فلان ، أو لولا أنه يقدم الهدايا ويبدل الخدمات الشخصية للرؤساء ما كان قد اختير اذن للترقية . وهكذا نجد أن الموظفين في هذا النوع من الغيرة إما أن يحاولوا تقليد من يغارون منه ، واما أنهم يطعنونه في سيرته مؤكدين أن الطريق الذى سلكه ليس الطريق النظيف أو ليس الطريق الخلقى بالاتباع من جانب الشرفاء . ولقد يحاول البعض من أولئك الزملاء تحذير الآخرين من زملائهم من تقليد ذلك الشخص لأنهم يعتقدون أن البقاء بغير ترقية أفضل من تنكب ذلك الطريق الردىء . على أن ما يلصقونه بذلك الشخص المرقى من تهم غالبا ما يكون من اختلافتهم ، ولا يرتبط من قريب أو من بعيد بالواقع السلوكى في حياة ذلك الشخص المرقى .

### كيف تتخلص من الوسواس الموسيقى ؟

قد تسيطر على ذهنك نغمة موسيقية أو أغنية من وقت لآخر . وقد تكون النغمة أو الأغنية التى تفرض نفسها عليك غير منسجمة مع مزاجك ولا تروق لك . ولكن لا يكون لك حيلة أو قدرة على السيطرة عليها . فلنكن هناك شريط تسجيل قد ركب في مخك وأخذت تتكرر إذاعته رغما عنك . إنك تردد النغمة الموسيقية أو الأغنية رغما عنك . إنك لا تردد النغمة الموسيقية أو الأغنية بلسانك ، ولكنك تسمعها فقط في رأسك .

إن علماء النفس يسمون هذه المشكلة النفسية بالوسواس الموسيقى . ولقد يقال لبعض الشباب الذين يصابون بهذا الوسواس إن هناك خطرا يهددهم . وربما يقال لبعضهم الآخر إنهم على وشك الإصابة بالمرض النفسى .

والواقع أن هناك فرقا أساسيا وجوهريا بين المرض النفسى وبين المشكلة النفسية . ومن الخطأ أن يتوهم الشاب أو الشابة أنه قد أصيب بالمرض النفسى لمجرد إصابته بالوسواس الموسيقى . فالإصابة بهذا الوسواس الموسيقى ليست مرضاً نفسياً ، بل هى مشكلة نفسية فحسب في أغلب الحالات .

والفرق بين المرض النفسى وبين المشكلة النفسية هو فرق في ثلاث نواح أساسية : الناحية الأولى شدة الأعراض ، والناحية الثانية المدة التى تستغرقها الأعراض في سيطرتها على الذهن . والناحية الثالثة النتائج النفسية والعقلية والاجتماعية التى تترتب على وجود تلك الأعراض النفسية .

فمن حيث شدة الوسواس الموسيقى ، فاننا نلاحظ أنه لا يكون عنيفا . فعلى الرغم من أن الوسواس الموسيقى يضايق من يصاب به ، فانه لا يصل بحال حد الاحساس بالخطر . فالشباب عندما يصابون بالوسواس الموسيقى ، يستمرون في نشاطهم العقلي والاجتماعي . فهذا الوسواس لا يعطل عقلهم عن العمل ، ولا يرمى بهم في حماة اليأس . أما من حيث المدة التي يستغرقها الوسواس الموسيقى ، فانها لا تكون مدة طويلة . لقد يستمر هذا الشريط الوسواسي مدة لا تزيد عن ساعة واحدة ثم يتوقف ولكنه ربما يعود بعد ذلك .

ومن حيث النتائج النفسية أو العقلية أو الاجتماعية للوسواس الموسيقى ، فانها لا تكاد تذكر . فالإصابة بالوسوسة الموسيقية لا تترك أثرا سيئا في نفس الشخص . ولا تؤثر هذه الوسوسة في قدرته على التفكير ، ولا تضر بذاكرته . ولا تترك أثرا سيئا في علاقاته الاجتماعية .

ونود أن نؤكد أن الوسواس الموسيقى ليس بحاجة الى الخضوع للعلاج النفسي ، كما أنه لا يحتاج الى اللجوء الى احدى العيادات النفسية . فهو مجرد مشكلة نفسية يستطيع الشخص نفسه أن يقوم بحلها . فمن السهولة بمكان أن تتخلص من الوسواس الموسيقى اذا ما اتبعت النصائح الآتية :

أولا - إحلال أى نغمة أو أى أغنية محل النغمة أو الأغنية الوسواسية . فتدخل النغمات بلغى بعضها بعضا . وبذا يبطل عمل الوسواس الموسيقى ويتلاشى من ذهنك .

ثانيا - عليك بممارسة بعض التمرينات الرياضية بانتظام كل يوم ولا تجلس أو تبقى في نفس المكان مدة طويلة .

ثالثا - ضع خطة عمل متنوعة لنفسك . ذلك أن الوسواس يصيب الشخص الذى يمارس نوعية واحدة من العمل .

رابعا - كن شخصية اجتماعية ، وأقم علاقات منتظمة بالآخرين بشرط أن تكون علاقات مودة وتعاون .

خامسا - تجنب المواقف المثيرة لأعصابك ، ولا تشاهد الأفلام المرعبة وهدئي من روعك ، ولا تحتلطي بمن يضايقونك . واعلم أن الوسواس تصيب ذوى الأعصاب المرهقة والنفوس القلقة .

ولعلنا نحاول فيما يلي أن نعرض للأسباب التي تؤدي الى ظهور الوسواس الموسيقى وغيره من أنواع الوسواس الأخرى الخفيفة التي تبدو في حياة الناس الأسوياء والتي لا تحتاج غالباً الى علاج نفسى أو الى استشارة الطبيب النفسى . ونستطيع في الواقع أن نلخص تلك الأسباب فيما يلي :

أولاً - عوامل فسيولوجية تتعلق بنظام عمل المخ : فالواقع أن المخ البشرى ما يزال بمثابة قارة مجهولة لا يمكن سبر أغوارها ، أو لا يمكن اكتشاف جميع مناطقها . ذلك أن التجارب التي أجريت على المخ ما تزال غير ناضجة ، أو قل إن المخ في عمله كجهاز متكامل أو كوحدة مركبة أشد التركيب ، ومعقدة أشد التعقد ، لا يتسنى الوقوف على كنهه بدقة . فإذا كان من الميسور الوقوف على وظيفة جزء معين من المخ ، فإن من الصعوبة بمكان الوقوف على العلاقات الدقيقة وغير المتناهية التي تقوم بين كل جزء بالمخ وبين باقى الأجزاء فيه ، أو بين جزء منه وبين المخ ككل . ناهيك عن أن المخ لم يعد يعتبر جهاز استقبال لما ترسله الحواس الخمس اليه فحسب ، بل صار ينظر اليه باعتبار أنه جهاز إرسال قد تصدر عنه رسائل تخترق الحواجز بحيث يتم اتصال مخين بشريين في بلدين متباعدين . فإذا كان المخ الانسانى على هذا الجانب من التعقد والغموض ، فإنا نستطيع أن نعزو اليه - افتراضاً - أسباباً فسيولوجية لم يكشف النقاب عنها بعد ، وهى تلك العوامل أو الأسباب التي يصفها علماء النفس حالياً بأنها وظيفية . فعندما يحار علماء النفس أمام إحدى الظواهر النفسية ولا يقعون على أسباب فسيولوجية محددة تفسرها ، فانهم يقولون عندئذ إن الظاهرة هى ظاهرة وظيفية . ولعلنا لا نخطئ إذا ما اعتبرنا الوسواس الموسيقى هو حالة من الحالات الوظيفية التي لم يستطع علماء النفس الفسيولوجيون تحديد الجزء من المخ المسئول عن نشوئها .

ثانياً - عوامل فسيولوجية تتعلق بإفرازات الغدد الصماء التي تعرف بالهورمونات : فهناك ما يعرف بالتوازن الهورمونى الذى يتحقق للجسم السليم اذا ما كانت إفرازات كل غدة من الهورمونات كافية من جهة ، وغير زائدة عن الحد المطلوب من جهة أخرى . ولعل أن علماء الصحة النفسية يكتشفون بعد وقت يقصر أو يطول أن أحد عوامل ظهور الوسواس الموسيقى وغيره من وسواس يتمثل فيما يقع من اضطرابات في كمية ما تفرزه بعض الغدد الصماء من هورمونات في الدم . فلقد تكون الزيادة في إفراز بعض الهورمونات أو النقص في إفرازها سببا في حدوث الوسواس المتبينة ومن ضمنها الوسواس الموسيقى .

ثالثا - الفراغ المفاجيء بعد مشاغل كثيرة ومسئوليات وخلق الحياة من الأهداف المتجددة : وهذا ما يقع في حياة كثير من الشيوخ بعد إحالتهم الى المعاش . إن الواحد منهم - وبخاصة أولئك الذين حفلت حياتهم بالمسئوليات وكانوا قد احتلوا مناصب هامة لمدة طويلة - يجد نفسه في حالة من عدم الاتزان النفسى . إنه يكتشف فجأة أن حياته قد صارت بمثابة صفر على الشمال ، فتتهار همته ، وتفتر عزيمته ويقبع في مكانه بغير نشاط وبغير اعتزام لتحقيق أهداف جديدة ومتجددة . وهنا يبدأ في التصدع وفي التعرض لألوان متباينة من الوسواس وبخاصة الوسواس الموسيقى الذى يلاحقه من وقت لآخر . ويرتبط بهذا النوع من الوسواس الموسيقى وسواس آخر هو وسواس الكلمات . فالكلمة النائية أو الجارحة توجه الى الشيخ ، قد تستحيل لديه الى وسواس يقض مضجعه ويسيطر على ذهنه ، فيستمر في عرض دائب لا يفتر على ذهنه بلا توقف . وقل نفس الشيء بالنسبة للحركات والاشارات التى قد تظل في حالة من الاستعراض على ذهن الموسوس . وفي هذه الحالة نجد أن الوسواس لا يكون وسواسا سمعيا ، بل يكون وسواسا مرئيا ولكنه مرئى بعينى الذاكرة وليس بعينى الرأس .

رابعا - سن اليأس عند كثير من النساء : ففيما بين الخامسة والاربعين والخمسين تكون كثير من النساء معرضات للاصابة بالوسواس المتباينة وبخاصة الوسواس الموسيقى . ولكن الوسواس الموسيقى الذى تصاب به النساء في سن اليأس يرتبط بنغمة الجمل أو الكلمات التى توجه اليهن أكثر من ارتباطه بالأنغام الموسيقية المعروفة والتى تشيع لدى الشباب من الجنسين . فالحماة تظل تستمع بأذنى ذاكرتها الى جملة مؤلمة وجهتها اليها زوجة ابنها أو زوج ابنتها في إحدى المناقشات أو في مناسبة من مناسبات سوء التفاهم . ولقد لا يكون الوسواس الذى يسيطر على المرأة العجوز مرتبطا بواقع حدث بالفعل ، بل يكون من نسيج خيال تلك المرأة . فهى تؤلف وتلحن الوسواس تأليفا وتلحينا ثم تنسبه الى ابنها أو الى ابنتها أو الى زوجة ابنها أو الى زوج ابنتها أو الى زوجها أو الى أى شخص يمكن أن تلصق به وسواسها لاشعوريا . إنها في هذه الحالة لا تكون كذابة ، بل تكون واهمة أو متصارخة . والتصارخ هو تصديق الكاذب لما ينسجه من أقوال كاذبة بعد إطلاقها .

خامسا - الوقوع تحت وطأة الاحساس بالخوف أو الخطر أو اليأس : ففي هذه الحالات يكون المرء قابلا للتلبس بالوسواس المتباينة وبخاصة الوسواس الموسيقى . ولقد يبدأ الوسواس بما يعرف بالهلوسة ، فيسمع الشخص كلاما بعينه ولكنه كلام من اختلاقه

ومن تلفيقه لاشعوريا . ولكن ما يسمعه المهلوس قد يستحيل في بعض الحالات الى وسواس ، فيظل يدور في ذهن الشخص المهلوس والموسوس في نفس الوقت . ولقد تكون الهلوسة الوسواسية على هيئة أمر يتكرر ويلح في التكرار . ولقد يحاول المصاب بهذه الحالة إبعاد الوسواس عن ذهنه بغير ما جدوى . وفي الحالات الخطرة نجد أن الوسواس يكون على هيئة أمر يوجه الى الشخص الموسوس والمهلوس معا . إنه قد يكون أمرا فارغاً ولكنه يبعث على الإحساس بالفشل ، كأن يكون الأمر بأن يكرر جملة أو كلمة لا ترتبط بالموقف أو المناسبة . ولقد يكون الأمر مرتبطا بأذية أحد الأشخاص بالشتم أو بالضرب أو بغير ذلك من ألوان الاساءات . وفي تلك الحالات الخطيرة يكون الأمر بحاجة الى علاج نفسى .

**تعلم حرفة فتتمتع بصحة نفسية جيدة :**

لا نبالغ إذا قلنا إن الانسان يتحدث بلغتين : لغة اللسان ولغة اليدين . ولغة اللسان هى لغة منطوقة . أما لغة اليدين فانها لغة منتجة . ويتبع هذا وجود نوعين من البلاغة : بلاغة لغوية ، وبلاغة أدائية .

وبلاغة اليدين لا تتأق إلا اذا تمكن المرء من مهارة يدوية أو أكثر . والواقع أن لغة اليدين هى لغة عالمية . فالنجار فى الصين يفهم اللغة التى تتحدث بها يد النجار المصرى أو يد النجار الأسترالى . فعلى الرغم من أن ذلك النجار الصينى لا يفهم العربية أو الانجليزية التى يتحدث بها لسان الأسترالى ، فانه يفهم لغة النجار التى تتحدث بها يد النجار المصرى أو يد النجار الأسترالى .

وهناك علاقة وثيقة بين التعبير عن الذات ، وبين مستوى الصحة النفسية . فاذا ما أرغم الإنسان على الصمت لمدة طويلة ، فان طول صمته قد يعرضه للجنون . وهذا ما يحدث لكثيرين ممن حكم عليهم بالسجن الانفرادى . إنهم لا يجدون من يتحدثون معه - فيصابون بالجنون . ذلك أن الشحنات الانفعالية الزائدة تخرج عن طريق النطق والتعبير الكلامى . أما كبت تلك الشحنات الانفعالية ، فانه يسبب المرض النفسى أو الجنون .

على أن لغة الكلام ينبغى أن تسير جنباً لجنب مع لغة اليدين . فلا يكفى أن تستخدم لسانك فى الكلام حتى تتمتع بكامل الصحة النفسية . لا بد لك من التحدث بلغة اللسان وبلغة اليدين معا . فعن طريق اليدين وما تتمتعان به من مهارات يدويه تستطيع أن تخرج أيضا الشحنات الانفعالية الزائدة .



ولا يكفى أن تستخدم يديك فى الكلام لكى تتخلص من شحناتك الانفعالية الزائدة . فاليد تساعد اللسان ، كما أن اللسان يساعد اليد فى إخراج تلك الشحنات والتخلص منها .

ولقد عرف الفلاسفة والأدباء هذه الحقيقة بالفطرة السليمة منذ القدم . ولقد كان الواحد منهم يترس باحدى الحرف اليدوية الى جانب اشتغاله بالفلسفة أو الأدب . وكذا فان البحوث الطبية والنفسية الحديثة قد كشفت النقاب عن سر تمتع نساء الاجيال السابقة بالصحة الجسمية والنفسية معا . فوجد أن عدم تعرضهن لكثير من الأمراض الجسمية والنفسية التى تصيب الرجال إنما يرجع الى تعبيرهن باللسان واليدين عن خلجات أنفسهن فى نفس الوقت .

ويخشى اليوم على الجنس اللطيف من الإصابة بالأمراض النفسية على نطاق واسع بعد أن أقلعت معظم الشابات عن العمل اليدوى . ولعل أبشع خطأ وقع فيه التعليم فى العصر الحديث هو حرمان معظم الشباب من الجنسين من ممارسة العمل اليدوى . ولكن هناك بشائر للعودة الى الطريق التربوى الصحيح وذلك بالأخذ بنظام التعليم الأساسى بالمدارس . والتعليم الأساسى هو التعليم الذى يجمع بين العلم والعمل ، والذى يهتم بصقل عقل الطالب بالمعرفة الى جانب صقل يديه بتعلم حرفة أو أكثر والتمرس بمهاراتها .

والنصيحة التى يجب أن تسدى لكل شاب ولكل شابة هى ضرورة البدء بتعلم أى حرفة يدوية فورا وبغير تأجيل . لا تترك يدك خرساء لا تتكلم . علمها التعبير بالعمل والممارسة اليدوية . لا يكفى أن تشحن عقلك بالمعلومات ، بل يجب أن تشحن يديك أيضا بالمهارات اليدوية .

ولقد يفهم عنا البعض عندما يقرأون هذا الكلام أننا نعنى بالحرف اليدوية العمل الانتاجى الذى يتعلق بعملية منتية أو كاملة . الواقع أننا نعنى بالحرف اليدوية ما يمكن أن يضطلع به المرء من نشاط يدوى أيا كان بقصد إشباع حاجة نفسية تدفع اليها فطرة الانسان . فلقد قلنا إن لغة اليدين تشبه لغة اللسان . ومن المعلوم أن الطفل الطبيعى ينطق بلسانه حتى بغير أن يكون لذلك النطق مدلولات لغوية . إن مجرد صراخه ، أو مجرد قهقهته ، إنما يشكل ما نعنيه بالكلام أو النطق أو التعبير باللسان . وكذا الحال بالنسبة للغة اليدين . فمجرد تشغيل اليدين بأى شئ حتى ولو كان بغير معنى أو مغزى

أو بغير هدف مرسوم أو بغير نظر الى نتائج أو فوائد يمكن أن تتأتى عن تشغيل اليدين ، إنما يكون نشاطا هاما في السماح لليدين بالتعبير عن حاجتهما الى التعبير . فلقد يمسك المرء بلوح من الخشب ويقوم بتقطيعه بالمنشار أو بدق المسامير فيه بغير أن يستهدف من هذا النشاط صنع مكتب أو مكتبة أو أى شئ آخر . إنه مجرد تعبير باليدين عن حاجة نفسية لا غنى عن إشباعها . فاذا ماتوافرت للمرء فرص التعبير بيديه من جهة ، ولبسانه من جهة أخرى فإنه يكون بذلك قد وفر لنفسه فرص التمتع بالصحة النفسية الجيدة .

ويحسن بنا أن نعرض لمجالات النشاط اليدوى التى يمكن أن تختار من بينها حتى يتسنى لك التمتع بصحة نفسية جيدة .

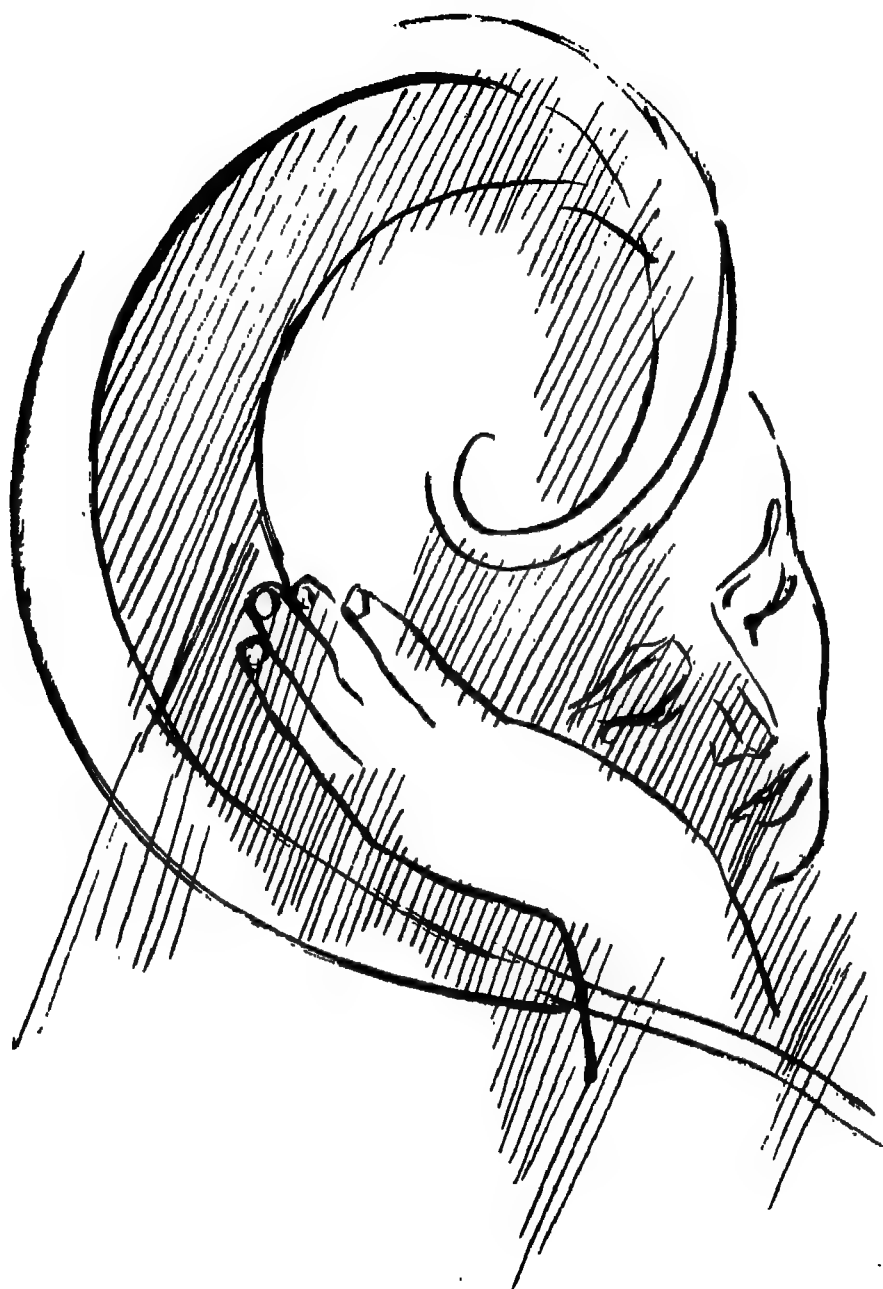
**ثمة أولا - مجال تشكيل الخامات :** فأنت تستطيع إعادة صياغة الخامات المتباينة في أشكال جديدة أيا كانت تلك الأشكال . والواقع أن الصلصال قد لعب دورا هاما في إشعار الأطفال الصغار بالقوة والقدرة على ترك الأثر فيما يحيط بهم من أشياء . وليس النحات في الواقع سوى طفل كبير قد امتد بفن تشكيل الصلصال وفق صور أو نماذج ذهنية يترسمها . وأنت أيضا في أى عمر تستطيع أن تلعب بالصلصال لكى تخرج منه أشكالا جديدة لم يكن متلبسا بها من قبل . وما يقال عن الصلصال ، ينسحب بازاء الخشب . فاذا تناولت أحد الكراسى القديمة الذى تستغنى عنه ، وأخذت في فككه وإعادة تشكيل خشبه وفق اى نموذج ترسمه في ذهنك كأن تصنع منه صندوقا أو كرسيًا صغيرا ، فانك بذلك تكون قد أسعدت نفسك بتحقيق التغيير في الأشياء وإعادة تصييفها وفق أشكال جديدة لم تكن متلبسة بها .

**ثانياً - مجال التصوير الزيتي أو التصوير بالقلم الرصاص أو بالفحم أو بغير ذلك من ألوان وأصباغ :** والواقع أن التصوير بتقديم نماذج مرسومة باليدين إنما هو صنو للكتابة . فالكتابة رسم بالرموز المجردة بينما التصوير هو رسم بالأشكال المصورة . وغنى عن القول إن الكتابة الفرعونية الهيرغليفية كانت رسوما مستفادة من الواقع البيئى من زرع أو طير أو حيوان . ولعلنا لا نخطئ اذا ما قلنا إن الكثير من المثقفين اليوم هم في الواقع أميون في التعبير عن صورهم الذهنية في أشكال مرسومة . ولعنا نزعم أيضا أن إحساس المثقف بالعجز عن التعبير بالرسم وعن تصوير ما يترسمه من صور ذهنية ، إنما يشعره بالعجز التعبيري ، ومن ثم فإن هذا الشعور يضربه بالتوتر النفسى وبالإحساس بالعجز عن الابانة .

ثالثا - مجال استحداث النغمات والغناء : فالواقع أن الانسان - طفلا كان أم إنسانا بدائيا - يجد نفسه قادرا على استحداث النغمات مهما كانت فجوة وغاية في البساطة . وعلى العكس من هذا فإن الغالبية العظمى من الناس المتحضرين يعجزون عن الابانة اللحنية . فهم يسمعون النغمات ويقلدونها أحيانا ، ولكن الواحد منهم لا يكاد يحاول استحداث نغمات جديدة لم تكن موجودة من قبل . ونحن نزعم أن إحراز المرء لاحدى الآلات الموسيقية لا يقل أهمية عن إحرازه للقلم والورق للكتابة . ولعلنا نزعم أنه إذا ما أضيفت أصوات الخنجرة إلى الأصوات التى يستحدثها المرء على آله الموسيقية ايا كانت تلك الآلة - فان تناغما نفسيا وسعادة غامرة تلف المرء وتحيط به ، بل إنه بذلك يتخلص من كثير من التوترات النفسية .

رابعا - مجال المهارات الحركية التى يشغل بواسطتها المرء يديه بمساعدة بعض الآلات أو الأدوات : فثمة فنون أو مهارات فى استخدام المنشار أو الشاكوش ، وكذا فى استخدام الآلة الكاتبة أو فى ركوب الدراجة أو فى قيادة السيارة . ولعلنا نزعم أن تمرس الانسان الحديث بالمهارات اليدوية المتباينة واجادته لاستخدام الآلات والأدوات والأجهزة لما يجعله متكيفا لمتطلبات الحياة الحضارية من جهة ، كما يجعله سعيدا ومتخلصا من بعض التوترات النفسية من جهة أخرى .

خامسا - مجال الهدم والبناء : فثمة العديد من اللعب التى تعرف باللعب التعليمية تعتمد على الفك والتركيب بحيث تترك مجالا واسعا أمام المرء للإبداع فى الإنشاء والبناء . وبعد أن يتم البناء الجديد ، فان الشخص يستطيع أن يهدم ما قام ببنائه لتشييده من جديد وفق تصور ذهنى مستحدث يبتكره ابتكارا أو يقلد نموذجا موضوعا أمامه . والواقع أن مثل تلك الألعاب تجدد نشاط النفس . ومن المعروف عن كثير من العباقرة أنهم كانوا يقضون الكثير من وقت فراغهم مع لعبهم حيث يفكون ويربطون ، أو حيث يهدمون ويشيدون . والواقع أن هدم الأشياء القائمة المتمثلة فى اللعب تشبع لدى الانسان رغبة فى الهدم ، كما أن وجود فرصة أمامه للبناء تشبع لديه الرغبة فى البناء والتعمير . فالهدم والبناء حاجتان نفسيتان هامتان فى حياة المرء يجب إشباعهما وعدم الغرض من أهميتهما للحياة النفسية السليمة والسعيدة معا . ولقد نزعنا بحق أن ممارسة لعب الهدم والبناء لما يقى المرء من خطر الانتحار أو الاعتداء على ممتلكات الآخرين أو إفساد ما يحيط به من أشياء كتعبير عن عوامل لا شعورية دفينية فى أعماقه .



## الفصل الثالث

### حافظ على جهازك العصبى

تمتع بالنوم الهادىء :

يتخلص الجسم فى أثناء النوم من سموم التعب التى تتراكم خلال اليقظة . فالعضلات تدفع بتلك السموم الى مجرى الدم . ولكن الدم يطرد تلك السموم بدوره بعيدا عنه . ولذا فاننا نستيقظ ونحن منتعشى العقل والجسم على السواء .

ولقد أظهرت التجارب التى أجريت على الحيوانات أن النوم أهم من الطعام . فالكلاب التى أجريت عليها التجارب لم تستطع الاستمرار على قيد الحياة بعد أن حرمت من النوم خمسة أيام متتالية . إنها ماتت بالرغم من أنها كانت تتناول وجباتها الغذائية بالكامل كالمعتاد .

وهناك تجربة ثانية أجريت على مجموعة أخرى من الكلاب . فسمح لها بالنوم كما تشاء مع حرمانها من الطعام حرمانا تاما . فكانت النتيجة أن ظلت على قيد الحياة لمدة اثنى عشر يوما .

فإذا كان النوم على هذه الدرجة من الحيوية للحيوان ، فانه أكثر حيوية للانسان . فالواقع أن مخ الانسان وجهازه العصبى أكثر حساسية وأكثر تطورا من مخ الحيوان ومن جهازه العصبى .

وتختلف الساعات المطلوبة للنوم باختلاف الأشخاص . ولكن الشخص المتوتر يحتاج الى ساعات نوم أكثر من الشخص الهادىء . وكذلك يحتاج الى نوم طويل أولئك الأشخاص الذين يمارسون أعمالا دقيقة ويجلسون مدد طويلة .

وبوجه عام فان الشخص العادى يحتاج الى حوالى ثمانى ساعات من النوم الهادىء . ولكن الأطفال يحتاجون الى قدر أكبر من النوم . وفى الشيخوخة نقل ساعات النوم . على أن المهم ليست كمية النوم وحدها ، وإنما المهم هو نوع النوم أيضا .

ويترتب على تقليل ساعات النوم إصابة المخ والأنسجة العصبية بالتلف . ويجب أن نعلم أن المخ والأنسجة العصبية على أكبر جانب من الحساسية والدقة فى تركيبهما .

ويتعرض الدم نفسه للتغير بسبب نقص النوم . فتقل عدد كراته وتنخفض درجة حرارته عن المتوسط .

ويجب ألا يظن الطالب الذى يسهر للاستذكار أن السهر الطويل لا يضره . فالواقع أن النتائج المتراكمة يوما بعد يوم يمكن أن تهدد عقله وجسمه على السواء .

ووجد أن أفضل وقت للتوجه الى السرير هو حوالى الساعة العاشرة أو الحادية عشرة مساءً . فالقدرة على النوم العميق تكون قوية قبل منتصف الليل بساعة أو ساعتين . ولا شك أن النوم بعد الغداء مفيد . فالقيلولة القصيرة حتى ولو لم تزيد عن عشر أو عشرين دقيقة تعود بالفائدة على الشخص .

ويخطئ بعض الشباب عندما يعتقدون أننا نقوم بتخزين النوم . فإذا نام الشاب لمدة ساعة بعد الظهر ، فإنه قد يقوم بانقاصها من ساعات النوم ليلا . وهذا خطأ . والصحيح أن القيلولة القصيرة بعد الظهر تساعد فقط على حفظ التوتر العصبى منخفضا خلال ساعات اليقظة . ولكن تلك القيلولة القصيرة يجب ألا تحسب ضمن ساعات النوم بالليل .

والأفضل الا يشاركك أحد في سريرك . فالملاحظ أن الناس يغيرون وضعهم خلال نومهم عددا كبيرا من المرات . فإذا شاركك أحد في سريرك . فإن حركته قد تطير النوم من جفونك .

وما يعمل على الاصابة بالأرق سوء الهضم ، والشعور بالبرودة أو الشعور بالحر . وكذا يصاب الشخص بالأرق عندما تسيطر عليه المخاوف أو الأحزان أو الهموم . فإذا ما وفرنا لأنفسنا شروط النوم الهادىء ، فإننا نصير شخصيات سعيدة وناجحة في نفس الوقت .

وثمة في الواقع مجموعة من الأسباب التى تحرم المرء من النوم الهادىء . ولعلنا نكتفى بذكر بعض من تلك الأسباب على النحو التالى :

أولا - أسباب جبلية تتعلق بما ورثه المرء من توتر عصبى : فنحن لا نستطيع أن نزعم أن جميع الناس يولدون أسوياء . فثمة أشخاص يولدون وقد حرموا من أى مستوى معقول من السوية . فمن الناس من ولدوا بأجهزة عصبية متوترة أو متهاكة أو ضعيفة أو فاسدة . ولقد يكون العامل فى هذا هو الوراثة ، كما أنه قد يكون إصابة المخ بعطب

فى أثناء فترة الحمل أو فى أثناء الولادة . ولقد يكون لما تناولته الأم فى أثناء فترة الحمل - وبخاصة خلال الثلاثة أشهر الأولى - أكبر الأثر فى فساد أو ضعف الجهاز العصبى لدى الجنين ، ومن ثم فانه يولد متوتر الأعصاب ، فلا يستطيع أن يتمتع بالنوم الهادىء . ومن الطبيعى أن طفلا كهذا يكون عرضة لتزايد توتره العصبى أكثر فأكثر بسبب حرمانه من النوم المطلوب لبقائه ولصحته . فنجد فى مثل هذه الحالة أن العوامل الوراثية أو الولادية تنضاف الى عوامل الحرمان المستمر من النوم الهادىء ، وبالتالي فان حالة الطفل، تزداد من سيىء الى أسوأ بصفة دائمة .

ثانياً - أسباب غذائية : فالطفل المحروم من الغذاء الكافى أو الذى يتخم بالغذاء الزائد عن المطلوب لقوام جسمه ، أو الذى يتناول طعاما غير مناسب لسنه أو لحالة جهازه الهضمى أو الذى يتناول طعاما ضاراً أو به عناصر مهيجة أو مفسدة للأعصاب ، إنما يكون طفلا معرضا للإصابة بالأرق وعدم التمتع بالنوم الهادىء . وما يقال عن الطفل ينسحب بنفس القدر من الصديق بازاء أى انسان فى أية سن يمر بها . فهناك علاقة وثيقة بين النوم وبين حالة الجهاز الهضمى . فكثير من الأحلام المزعجة يكون مردها الى ما يعانى منه الشخص من اضطرابات فى الجهاز الهضمى .

ثالثاً : الأسباب النفسية : وعلى رأس هذه الأسباب انفعالات الخوف والغضب والحقد . والتوجس وفقدان الشعور بالأمن وترقب الخطر وترىص الأعداء بالمرء . ولقد تكون الانفعالات لأسباب موضوعية حقيقية كما أنها قد تكون لأسباب خيالية موهومة . ولقد تكون الأسباب النفسية مرتبطة بذات الشخص ، كما أنها قد تكون مرتبطة بأشخاص آخرين ، سواء كانوا من الأقرباء أم كانوا من الغرباء . ولقد نجد أن أحد الأشخاص يكون قد شاهد أحد الأفلام السينمائية المثيرة ، فلا يستطيع أن ينام نوما هادئاً . وكما أن الخوف يُذهب النوم ، كذا فان الفرح يذهب النوم أيضا . فالطالب الناجح يتفوق فى الامتحان قد لا تذوق أجفانه النوم ، وكذا فان توقع الأحداث السعيدة قد يعمل على هرب النوم من الأجفان . فالعروسان قد لا ينامان فى الليالى السابقة على ليلة الزفاف . ومن العوامل النفسية ما يكون طافيا على سطح الشعور ، ومنها ما يكون غائرا فى اللاشعور سواء كانت عوامل تحت شعورية أم كانت عوامل لا شعورية . وفى هذه الحالة الأخيرة تسمى تلك العوامل اللاشعورية بعوامل القلق . فالشخص القلق لا يقف على أسباب قلقه . إنه يكون مسوقا الى الشعور بمخاوف غامضة لا يعرف لها اسبابا

موضوعية تبرر شعوره بها . ومثل تلك المخاوف اللاشعورية التي تسبب القلق قد تكون ضاربة بأطنائها في بواكير حياة الشخص حتى الطفولة الباكرة .

رابعا - الأسباب الاجتماعية : فلقد يكون الصخب الدائم في حجرة المرء أو في شقته أو في الشقق المجاورة ، وما قد ينشأ من شجار بين أفراد الأسرة والشخص نائما ، عاملا على حدوث الأرق والحرمان من النوم الهادئ . ولقد يكون ترقب الازعاج عاملا أيضا على الحرمان من النوم . فالزوجة التي تترقب حضور زوجها السكير بعد منتصف الليل وهو هائج مائج لا تستطيع أن تغوص الى أعماق النوم ، وهى إن أخذتها سينة من النوم ، فانها ما تفتأ تستيقظ هلعة مضطربة . فأعصابها تظل مشدودة حتى وهى مغمضة جفونها . والواقع أن الشقة الضيقة وازدحامها بالأطفال لما يسبب الأرق والحرمان من النوم الهادئ . ولا شك أن وجود طفل رضيع ينهض في أى وقت بالليل صارخا ، لما يحرم والديه وأخوته من الركون الى النوم الهادئ . ولعلنا نضيف الى هذا أن فقر الأسرة وما يتبع ذلك من خشونة في السرير ومن ومشاركة كثير من الأفراد في الفراش الواحد وعدم نظافة الوسائد ووجود البق وغيره بها بسبب الفقر وما يتبعه من جهل ونقص في الوعي ، لما يسبب انتشار الأرق بين أفراد الأسرة الفقيرة .

خامسا - البيئة الطبيعية والحضارة : ففي البلاد الحارة جدا والرطوبة في نفس الوقت ، قلما يستمتع السكان بالنوم الهادئ . ومثل تلك البيئة تكون موبوءة بالناموس وغيره من حشرات تهاجم الانسان في أثناء النوم فتحرمه من مذاق النوم الهادئ والعميق . وكذا الحال في البيئات الصحراوية أو البيئات التي تنتشر بها الغابات ، ومن ثم انتشار الوحوش التي تهدد الأمن . فسكان تلك البيئات يستطيعون النوم بعمق . فالبدائي ينام متوتراً ومستعداً للنهوض بأقصى سرعة لمحاربة الوحش المفترس الذي يهاجمه لالتهامه . وفي البيئات الحضرية فإننا نجد أن الضوضاء تلعب دورا خطيرا في إقلاق النائم . فلقد يستيقظ النائم بسبب بوق السيارة أو ازيز الطائرة . ناهيك عن أن الكثير من الوظائف والمسؤوليات تجبر شاغليها على السهر ومحاربة النعاس . فالمدينة لا تعرف مبدأ جعل الليل للنوم بالنسبة لجميع الناس . فالحضارة أيضا تحرم الناس من التمتع بالنوم الهادئ .

عبر عن انفعالاتك :

ثمة علاقة وثيقة بين الانفعالات وبين حالة وصحة الجهاز العصبي . ونحن نستطيع أن نميز بين حالتين انفعاليتين : أولاها شدة الانفعال ، وثانيتهما - مدة الانفعال .



والواقع أن الانفعال الشديد من جهة ، واستطالة مدة الانفعال من جهة أخرى ، لما يؤثر تأثيرا ضارا في سلامة الجهاز العصبي . فاذا ما حدث موقف مثير للغاية فإن المرء يمكن أن يعمه الانفعال لدرجة إصابة المخ بالعطب . ولا فرق بين أن يكون الانفعال انفعال غضب أو انفعال خوف أو انفعال فرح . ومن جهة أخرى فإن الانفعال المستطيل الذى يظل معتملا بعمق في أغوار المرء بغير أن يجد له منصرفا ، قد يصيب بدوره المخ إصابة ضارة .

والحالة الأخيرة التى يستطيل فيها الانفعال ليظل معتملا في أغوار الشخصية مدة طويلة هى ما يعبر عنها بالهم . فالشخص المهموم هو ذلك الشخص الذى ينخر فيه الانفعال كما ينخر السوس في العظام . فالهم هو انفعال لا يجد له منصرفا الى الخارج ، أو هو انفعال مستمر لعدم عثور المنفعل على حل للمشكلة التى يجابهها . ولعلنا نحاول فيما يلى ان نعرض لأنواع الهموم - أو الانفعالات المستطيلة - التى قد تعتور الشخصية وهى على النحو التالى :

أولا - هموم اقتصادية : فرب الأسرة المثقل بالأعباء والذى لا يجد أمامه حلا يوفر له ولأبنائه لوازم حياتهم ، إنما يحمل بين جنبيه هما مستطيلا يورقه بالليل ويعم أنحاء شخصيته بالنهار . ويترك مثل هذا المهم أثره على ملامح وجه الشخص . فهو يظل مقطب الجبين منحنى الظهر في أثناء السير ، وهو يكون دائم التقلب في سريره لدى نومه ، وتجده غير مركز الذهن فيما يقوم بأدائه من أعمال ، كما تجده سريع الغضب وضجرا بالناس من حوله حتى بأبنائه ، كما أنه يميل إلى العزلة القاتلة . وهو في تفكيره وانفعالاته يكون كسجين ألقى به في حجرة مظلمة لا يعرف أبعادها ، ولا يتلمس لنفسه مخرجا منها ، ولا حتى بصيصا من نور يشيع الأمل في قلبه ، ولا يهب عليه نسيم أمل يزج عنه غمة همومه . فهو سجين في حلقة مفرغة لا مفر منها ولا مخرج .

ثانيا - هموم نفسية : ونعنى بهذا النوع من الهموم تلك الهموم التى تتأتى عن موقف مؤسف أو عن حادث وقع في حياة المرء ترك في شعوره جرحا لا يندمل . فمثل هذه الهموم تكون مرتبطة بالماضى لا بالمستقبل . فالهموم نفسيا يصب انفعالاته على مواقف وقعت بالفعل في حياته . بيد أن المهموم نفسيا يمكن أن يضخم ما وقع بحيث يصير أضعاف الحنجم الحقيقى للواقعة أو الحادثة التى وقعت له . وفي بعض الحالات فإن مجرد خدش الشعور يمكن أن يشكل هما جاثما على صدر المهموم بحيث يتزايد شدة وعنفاف

نفس الشخص . ولقد يكون الهم النفسى من اختلاق الشخص نفسه ومن نسيج خياله . فلقد يظن المهموم نفسيا أن شخصا ما كان يتفرس فيه بازدرأ أو استهجان ، فيلتقط ذلك الاحساس الذى ليس له أساس من الواقع ، ثم يأخذ فى تضخيمه وتسليط الأضواء عليه . فيظل همه النفسى يعتصره وينوء بكلكه عليه .

**ثالثا - هموم دينية :** فلقد تستحيل التوبة لدى بعض الناس الى هم دائم . فالشخص المهموم دينيا يظل يفكر فى خطاياہ القديمة والحديثة بحيث لا يغمض له جفن ، وبحيث يظل يتقلب فى فراشه . والواقع أن الندم على ما اقترفه المرء من خطايا قد يكون ندما وظيفيا مفيدا عندما يكون الندم بمثابة نقطة انطلاق نحو حياة أفضل وأنقى . ولكن اذا استحال الهم الدينى الى وسواس دائم ، فانه فى هذه الحالة يكون تضخيما وديمومة انفعالية تلف المرء لفا وتشمله برمته ، فتضرب به أيما ضرر . فالهم الدينى المرضى - شأنه شأن أى انفعال دفين مستمر - يقضى على ما فى النفس من بهجة وتفاؤل وسعادة نفسية .

**رابعا - هموم مستقبلية :** والهم المستقبلى يتعلق بنتيجة جهد بذل أو يتعلق بمصير أو بكيان فى المستقبل القريب أو المستقبل البعيد . فالطالب فى الثانوية العامة قد يعانى هموما مستقبلية تتعلق بما سوف يسفر عنه امتحانه الذى يحدد مستقبله ويرفع من شأنه أو يحط من قدره . ولقد يكون الهم المستقبلى متعلقا بلوى المرء كالزوجة أو الزوج أو الأبناء . وقد يتعلق بمستقبل العمل أو التجارة أو غير ذلك من شئون .

**خامسا - هموم صحية :** فبعض الناس يصابون بأمراض عرف عنها أنها مزمنة وخطيرة . فهم لا يرجون شفاء ولا يتوقعون لأنفسهم استعادة ما كانوا يتمتعون به من صحة قبل إصابتهم بالمرض . وكذا فإن بعض الناس يفكرون فى الشيخوخة وهم بعد فى سن الشباب . فهم يأخذون فى تخيل حالتهم بعد أن يطعنوا فى السن . فماذا يعملون ؟ وكيف يخدمون أنفسهم ؟ وهل سينصرف أحباؤهم عنهم ؟ ونحو ذلك من تساؤلات تفرض المضجع وتورث الغم وتضيق ما بقى فى الحياة من بريق وبهجة .

والواقع أن التعبير عن الهموم التى هى فى واقعها بمثابة انفعالات دائمة ، إنما يخفف من غلوائها ويعمل على إطفاء نارها والقضاء على جذوتها . ووسائل التعبير عن الهموم بأنواعها المتباينة كثيرة وعليا أن نتقى من بينها ما يناسبنا حتى نقضى على فاعليتها وحتى نتمتع بأكبر قسط من الصحة النفسية لأجهزتنا العصبية . وأهم تلك الوسائل التعبيرية ما يلى :

**أولاً - التعبير الذاتي :** فأنت قد تجعل من نفسك متحدثاً من جهة ، ومصغياً الى المتحدث من جهة أخرى . والواقع أن القيود الاجتماعية والقيم السائدة والخوف من أن يتهمنا الآخرون بأننا قد فقدنا العقل ، تحول بيننا وبين مخاطبة أنفسنا بصوت مرتفع . ولكن هناك في الواقع عملية هامة هي عملية مخاطبة الذات ، وهي العملية التي سبق أن مارسها كثير من البلغاء والخطباء والفلاسفة . انهم جعلوا من أنفسهم متحدثين من جهة ، ومنصتين إلى أنفسهم من جهة أخرى . فكانوا يتحدثون النفس الى النفس يتخفون من انفعالاتهم الدفينة . ولا شك أن من أسباب الحيلولة بيننا وبين مخاطبة الذات الخوف من كشف أسرارنا الانفعالية الداخلية . ولكن واحداً مثل فرويد كان يشجع مرضاه النفسيين على أن يكشفوا عن أغوارهم الدفينة بغير خجل . ذلك أن تعرية الهموم يضيئها ويقضي على فورانها واعتمالها . ولكن حتى بغير أن يتدخل أحد لتشجيعنا على التعبير عن همومنا ، فاننا نستطيع أن نبدأ نحن بذلك ، وأن نخاطب أنفسنا سواء بالكلمة المنطوقة أم بالكلمة المكتوبة . ويمكنك أن تمزق الورق الذي سجلت عليه انفعالاتك وهمومك إذا كنت تخشى اطلاع غيرك على أسرارك الانفعالية .

**ثانياً :** طرح الهموم على الآخرين : فأنت اذا لم تجد لديك الرغبة في مخاطبة نفسك ، اذن ابحث عن صديق أو أصدقاء تخرج انفعالاتك بمساعدتهم . ولا شك أن وجود أنيس يتجاوب معنا ولا يصدنا اذا ما تحدثنا هو أمر هام في الابقاء على اتزاننا النفسي في حالة مُرضية . ويخطئ الزوج ويخطئ أيضاً الزوجة عندما يعمد الواحد منهما الى الهرب من شريك حياته ولا يستمع الى أنين انفعالاته التي يحاول إخراجها . لقد يكون التشكك الأخلاقي سبباً في مثل ذلك الموقف الهروبي . ربما يقول الزوج لزوجته إنه لا يحب لها أن تلوك سمعة الآخرين أو أن تتشكى منهم . وربما تقول الزوجة لزوجها إنها لا تطيق الاستماع الى شكواه من رئيسه في العمل أو من زميله الذي آذاه بكلمة نابية أو بتصرف أصابه في صميم شعوره . فالواقع المؤكد هو أن الاصغاء الى أنين وأوجاع الآخرين بغير نصائح هو أساس لا معدل عنه في الحفاظ على التوازن النفسي ، وللتخفيف من الهموم النفسية المؤذية .

**ثالثاً - الابداع الفني والأدبي :** فعن طريق القلم وعن طريق الفرشاة أو غير ذلك من وسائل التعبير الفني والأدبي ، فان المرء يستطيع أن يطرح همومه وانفعالاته الدفينة . ولا شك أن القصص يعبر عما يقلقه على السنة الشخصيات التي يختلقها في قصصه . وكذا فان الشاعر يجد الفرصة مواتية أمامه للتعبير عن همومه وانفعالاته الغائرة في أعماقه

فيما يقرضه من شعر . وهذا هو أيضا حال المصور الذي يستخدم التعبير الشكلي أو التشكيلي . إنه يخرج همومه عن طريق تلك الأشكال التي لها دلالات نفسية وانفعالية قوية .

رابعا - مجابهة مصدر الانفعال نفسه بتحد : ففي بعض المواقف تكون المجابهة هي الحل الأمثل لفض ما اختزن من انفعالات . فرد الشخص على مصدر الانفعال بإبداء الغضب والتعبير عن الاستياء قد يكون كافيا لتحقيق التفريغ الانفعالي . فمجرد أن يقول الشخص « انا لا أقبل هذه المعاملة » يكون كافيا لاستعادة التوازن النفسى .

#### حذار من الانهيار العصبى :

الانهيار العصبى هو حالة يفقد فيها المخ قدرته على الهيمنة على الجسم مع عدم قدرته على الاشراف على الاجهزة المتباينة بالجسم . وقد يكون الانهيار العصبى مؤقتا ، كما أنه قد يكون مستمرا حسب شدة حالة الانهيار . ولكن فى الحالتين فان ثمة تلفا يصيب الجهاز العصبى . وقد يكون التلف بسيطا بحيث يمكن تداركه واصلاحه ، كما أنه قد يكون شديدا بحيث يكون من المتعذر إعادته الى ما كان عليه من لياقة وقدرة .

وثمة فى الواقع مجموعة من الأسباب التى تؤدى الى حدوث الانهيار العصبى . ولعلنا نحاول فيما يلى ذكر أهم تلك الأسباب .

**أولا - الصدمات والارتطامات الشديدة :** فعندما يتعرض أحد الأشخاص لصدمة عنيفة فى حادث سيارة أو اذا سقط من فوق مبنى مرتفع ، فانه قد يفقد القدرة على السيطرة على جسمه ، إذ يتوقف المخ عن العمل أو يظل مفعوله ويصاب الشخص بالعجز المفاجيء عن الاشراف على أجهزة الجسم المتباينة . ومن هنا فان قدرة المرء على الضبط والهيمنة على أجهزته الجسمية كالجهاز البولى والجهاز العضلى تهبط الى الصفر . فيحدث البوال اللاارادى ، كما أن الحركات الجسمية لا تكون متآزرة . وكذا فان التحكم فى أجهزة الكلام يقل أو يتلاشى ، فلا يستطيع الشخص المصاب بالانهيار العصبى التعبير عما يرغب أو يريد التعبير عنه من مشاعر أو أفكار . ولقد يظل الشخص فترة من الوقت تطول أو تقصر وهو على هذه الحالة من الانهيار العصبى . وفى بعض الحالات يستمر الشخص فى حالة من العجز والانهيار العصبيين حتى نهاية العمر .

**ثانيا - الصدمات الكهربائية :** فاذا ما تعرض المرء لصدمة كهربائية خفيفة أو متوسطة ، فانه يكون عرضة للانهيار العصبى . بيد أنه فى بعض حالات الأمراض العقلية تكون

ثمة ضرورة لاجداث مثل هذا الانهيار العصبى وظيفيا وبصفة مؤقتة حتى يتحقق الهدوء للمريض بالمرض العقلى الذى يدفع به الى الاهتياج والعدوان .

ثالثا - **الارهاق الذهنى** : فاذا ما استمر أحد الاشخاص فى التفكير الذهنى لمدة طويلة بغير أن يروّح عن نفسه ، أو بغير أن يعطى لنفسه القسط المناسب من الراحة ، فانه ينتهى الى الاصابة بالانهيار العصبى . ولقد يتأتى عن الانهيار العصبى حالات من الإغماء أو حتى الوفاة . فثمة طاقة عصبية يمكن بذلها بحيث لا يجوز بذل أكثر منها . فاذا ما اضطر المرء الى بذل طاقة عصبية أكثر من طاقته ، فان المخ يعجز عن مواصلة السيطرة على الجسم ويعلن إفلاسه عن مواصلة بذل الجهد الإشرافى .

رابعا - **الارهاق النفسى** : ففى الحالات التى يتلقى فيها الشخص صدمة انفعالية كموت شخص عزيز أو كرسوب فى امتحان أو فى حالات الفصل من الوظائف أو عند الحكم بالسجن أو الاعتقال ، فان الشخص يكون عندئذ معرضا للاصابة بالانهيار العصبى . ولقد يحتاج الأمر فى بعض الحالات الى وقت يقصر أو يطول لكى يستعيد المرء ما كان عليه من حالة عصبية سليمة ، وذلك بأن يتخلص المخ مما كان قد أصابه من عطب .

خامسا - **العوامل البيولوجية والامراض التى تصيب المخ** : من ذلك النقص الشديد فى الغذاء مما يترتب عليه عدم مد المخ بما يلزمه من مقومات حيوية . وكذا ما قد يصاب به المخ من أورام أو ضمور أو إصابات كأن تستقر به شظية أو كأن يتعرض لأشعة ضارة .

ولعلنا فيما يلى نستعرض الوسائل التى يجب اتباعها حتى يتحاشى المرء التعرض للانهيار العصبى باستثناء ما يمكن أن يفرض على المرء ولا تكون هناك وسيلة يتسنى بها تحاشى مثل ذلك الانهيار العصبى . فما نستطيع مراعاته واتخاذ من وسائل يمكن تلخيصه على النحو التالى :

أولا - يجب أن نراعى فى الانكباب على العمل الا نصل الى نقطة الخطر التى قد تتعرض بعدها للانهيار العصبى . فلا بد من أن نوفر لأنفسنا فترات مناسبة للراحة من العناء الذهنى والعضىلى . وبهذه المناسبة علينا أن نذكر أن تعريف الراحة يجب ألا ينحصر فى معنى التوقف عن العمل ، بل يجب أن ينصرف الى معنى أشمل . فالراحة تعنى (١) الانصراف عن نوعية النشاط المبذول الذى تأتى عنه الارهاق . ( ب ) إحلال نوع

جديد من النشاط يتباين عن نوع النشاط السابق الذى سبب التعب . ( ج ) الاسترخاء بما فى ذلك الاستغراق فى النوم العميق لفترات مناسبة بعد بذل الجهد ذهنى أو العضلى .  
( د ) الاستعانة بوسائل الترويح كالتريض والخروج الى المتنزهات والقيام بالجولات والرحلات ( هـ ) الاستمتاع بما فى الحياة من جمال كالاستماع الى الموسيقى أو مشاهدة الأعمال الفنية الجميلة .

ثانياً - يجب علينا أن نتجنب المواقف المثيرة لأعصابنا التى قد تؤدى بنا الى الانهيار العصبى . من ذلك مثلاً وجوب تجنب مشاهدة الأفلام السينمائية المخيفة أو الفواجع التى تهد ما نتمتع به من بناء عصبى . وكذا يقال عن حضور أماكن الرهان كسباق الخيل أو حلقات الملاكمة أو المصارعة وقد يكون فى حضور بعض مباريات كرة القدم خطر على بعض الأشخاص مرفى الحس وشديدى التوتر العصبى ، لأنهم يكونون عرضة للاصابة بالانهيار العصبى اذا ما منى فريقهم الذى يتحمسون له بهزيمة من الفريق الخصم .

ثالثاً - علينا ألا ندمن فى تناول المنبهات كالقهوة والشاي أو أية مشروبات أخرى تزيد من حساسيتنا العصبية وتجعلنا عرضة لأن نصاب بالانهيار العصبى أو تساعد على ذلك اذا ما تراكب تناول تلك المنبهات مع بذل الجهد العصبى الكثير والمستمر لمدة طويلة .

رابعاً - علينا ألا نرسم أهدافاً أعلى من طاقتنا الفعلية . فطالب الثانوية العامة متوسط الذكاء يجب عليه ألا يتربح الحصول على مجموع مرتفع جداً . ذلك أن جنوح الشخص الى مثل أعلى أكبر من طاقته الفعلية وعدم صدقه مع واقع نفسه ، إنما يعرضه للصدمات الانفعالية الشديدة التى قد تعرضه للاصابة بالانهيار العصبى عندما يعجز عن تحقيق أهدافه .

خامساً - تحرى الواقعية فى الحب والزواج . فكثيراً ما يحدث أن يقع طالب فى الثانوية العامة أو فى السنوات الأولى من التحاقه باحدى الكليات فى حب زميلة له . والمتوقع عملياً أن مثل ذلك الحب يفضى غالباً الى الفشل وعدم الانتهاء الى الزواج . ذلك أن الواقع الاجتماعى يتباين تبانياً كبيراً عن الواقع النفسى للمحبين . فاذا ما تشبث الشباب بالواقعية ، فانهم لا يكونون عرضة للانهيار العصبى الذى يمكن أن يتأتى عن الفشل فى تحقيق الزواج بعد الحب .

خامسا - الايمان بفلسفة راسخة في الحياة : فالواقع أن معظم حالات الانهيار العصبي تقع نتيجة الضياع النفسى وعدم وقوع المرء على فلسفة حياتية يحيا بمقتضاها . ولا شك أن تمسك المرء بالثقة بالنفس نتيجة الثقة في الله والايمان بالعناية الالهية تحيط بالمرء في حاضره ومستقبله ، وبالنسبة لشخصه وذويه ، لما يهبه قوة نفسية راسخة تقيه شر التعرض للانهيار العصبي .

وبالنسبة لحالات الانهيار العصبي الخفيفة التي لا تحتاج الى علاج طبي أو نفسى ، فثمة بعض الاجراءات التي يجب الاستعانة بها حتى يتسنى العودة الى ما كان الشخص يتمتع به من صحة عصبية قبل التعرض للانهيار العصبي الخفيف . والاجراءات هي :

أولا - تغيير المكان والبيئة الاجتماعية والبعد عن الأسباب التي أدت الى حدوث الانهيار العصبي .

ثانيا - إحاطة الشخص بجو هادئ يخلو من الصخب وتمتنع فيه المثيرات .

ثالثا - تجنب مناقشة النهار عصبيا وعدم الدخول معه في مجادلات لأن ذلك يزيد الطين بلة .

رابعا - منع النهار عصبيا من تناول المنبهات كالقهوة والشاي الى حين يسترد عافيته العصبية .

خامسا - إحاطة النهار بجو مرح بشرط ألا يعمل ذلك الجو المرح على إثارة أعصابه .

سادسا - الاصغاء بتعاطف الى ما يفوه به النهار عصبيا من شكوى وتشجيعه على إخراج ما في نفسه من مضايقات حتى ولو أدى ذلك الى الانخراط في البكاء . فلقد يكون في البكاء شفاء للنفس كما أن للضحك أيضا فوائد نفسية .

سابعا - الاهتمام بصحة النهار عصبيا بوجه عام مع اتباع نظام فى التغذية مناسب لحالته الصحية .

ثامنا - إحاطة النهار عصبيا بجو من العطف والحنان مع التهوين من أمر العوامل التي أدت إلى الانهيار العصبي الجزئى .

إهرب مما يثير أعصابك :

إنك فى كل موقف يثيرك ويهيج أعصابك تستهلك قدرا كبيرا أو صغيرا من طاقتك

العصبية . وكلما غضبت جدا أو فرحت جدا ، فانك تصيب جهازك العصبى بشيء قليل أو كثير من التلف . ولذا فان علماء النفس ينصحونك بتجنب المواقف التى تثير أعصابك والتى تهيج مشاعرك . وثمة قدر كبير من الحكمة فيما ذهب اليه بعض الفلاسفة من ضرورة التزام الحالة الوسطى بين التهيج النفسى وبين البرود النفسى . فثمة إذن معادلة صعبة يجب عليك تحقيقها فى حياتك فيما بين التزام الهدوء فى حياتك وبين التعبير عن إنفعالاتك .

فالمطلوب منك أن تقف موقف الهادى الذى يتمتع بهدوء الأعصاب متجنباً المواقف المثيرة ، سواء كانت مواقف تثير غضبك ، أم كانت مواقف تثير فرحك جدا . ومن جهة أخرى فان عليك أن تعيش الحياة بمرها وحلوها . ولعل السبيل لتحقيق هذه المعادلة النفسية الصعبة بين الهدوء النفسى وبين الدخول فى معترك الحياة والتفاعل مع المواقف المتباينة هو التزام الاعتدال فى إقامة العلاقات الاجتماعية من جهة ، وتجنب الشخصيات التى تحاول إثارتك من جهة ثانية ، ثم مقاطعة الشخصيات التى يثبت لك أنها تحاول إثارتك وتهيج مشاعرك من جهة ثالثة .

ولعلنا فيما يلى نستعرض الوسائل التى نستطيع عن طريقها أن نهرب من المواقف التى تثير أعصابنا .

أولاً - اجتناب المجادلات الدينية والسياسية ، وهى المجادلات التى لا تفضى الى نتيجة سوى تكدير المناخ النفسى وإشاعة البغضاء فى النفوس وتهيج المشاعر وزيادة التعصب بين الأطراف المشتركة فى الجدل . فاذا ما حاول شخص ما جرك الى خوض مجادلة معه ، فان بمستطاعك عدم الاشتراك فى الجدل ، ويمكنك منذ البداية عدم الموافقة على النزول معه فى معركة كلامية فارغة لا تؤدي الا الى تحطيم الأعصاب وتهيج المشاعر واضاعة الهدوء النفسى . ذلك أن العقيدة الدينية أو ما يشابهها من عقائد ليست موضع إقناع واقتناع ، بل هى من صميم البناء الذى تقوم عليه الشخصية . فالجدل حول المبادئ والركائز التى تبنى عليها الشخصية هو محاولة زعزعة الأسس التى تقوم عليها تلك الشخصية ، بل هو محاولة هدم الكيان النفسى لها .

ثانياً - اجتناب المناقشات حول موضوعات تذوقية . فأنت تحب أحد أندية كرة القدم ، بينما يحب زميلك نادياً آخر . فلا سبيل الى إقناع زميلك بأن ناديك يجب أن يحظى بحبه . فما يتعلق بالقلب والتذوق يجب أن نتجنب المناقشة بازائه . ونفس الشيء فى حالة ما تتلبس به إحدى الشخصيات من طرائق سلوكية . فكثير من الآباء والأمهات



يقضون الوقت عبثاً في مناقشة أبنائهم وبناتهم في أمور سلوكية تمكنت لديهم ، وهم يريدون أبنائهم أن يكونوا مثلهم ، وأن يعدّلوا من حياتهم بحيث لا يبدو أى اختلاف بين ما كان عليه أولئك الآباء والامهات في شبابهم وبين أولئك الابناء والبنات . فمثل تلك الأمور لا سبيل الى إثارة الجدل حولها ، ويحسن أن ننظر نحن الكبار الى قطاع كبير من السلوك من زاوية نسبية لا من زاوية مطلقة .

**ثالثاً -** تقبل الآخرين ممن تضطر لمعايشتهم كما هم لا كما تريد لهم عليه . فالزوج الجديد يجب أن يكيف نفسه لما تحبه زوجته من أصناف الطعام وغير ذلك من أشياء . وكذا فان على الزوجة الجديدة أن تكييف نفسها لواقع حياتها الزوجية الجديدة ، وأن يعتمد كل من الزوجين الجديدين الى تقبل الطرف الآخر كما هو بازاء الأمور التي يتباين معه فيها . فاذا ما حاول كل إنسان أن يتقبل الآخرين كما هم بغير أن يغضب أو يثور ، فانه يستطيع إذن أن يحيا بغير ما حاجة الى إثارة الجدل معه والانخراط في حلبة جدل أجوف لا يفضى الى أية نتيجة مُرضية .

**رابعاً -** الوقوف على البواعث النفسية التي تستحث الآخرين على الدخول في معترك المناقشات ومعالجة تلك البواعث بما يناسبها . فكثيرا ما يكون المشترك في الجدل راغبا في الحصول على الاعتراف به . ومن هنا فقد تعمل كلمة ثناء واحدة على إطفاء جذوة الجدل والمناقشة الحادة التي يثيرها ذلك الخصم المحروم بسبب الرغبة في جذب الانتباه والرغبة في الاستمالة واحراز الاعجاب . وهذا ما يحدث في حياة كثير من المراهقين والمراهقات عندما يعجبون باحدى الشخصيات من الجنس الآخر . إنهم يستيعنون غالباً بالجدل والمناقشات حامية الوطيس ، لا لأنهم يرغبون في استبانة الحقيقة والوقوف على مواطن الصواب ، بل لأنهم يرغبون في استمالة ذلك الشخص الذي يعجبون به ويطلبون الارتباط به وجدانيا .

**خامساً -** تجنب المناقشات في الموضوعات التي لا تعرفها بالضبط أو التي لا تقف على تفاصيلها وعلى مقوماتها الأساسية التي تقوم المناقشة حولها . فلقد تأخذك العزة فتزلق في مناقشة أنت الخاسر فيها بلا شك لأنك غير متمكن من الموضوع الذي تتعرض له والذي تدور حوله المناقشة .

ونحن نقترح عليك فيما يلي مجموعة من المبادئ التي تضمن لك تجنب إثارة الأعصاب لعلها أن تشكل فلسفة تحميك من التردى في الأخطاء النفسية التي تؤثر بالضرر في أعصابك . والمبادئ التي نقترحها تلخص فيما يلي

أولاً - نَظِّم برنامج حياتك اليومية بحيث تتيح لنفسك الوقت الكافي لاستعادة ما قد تكون فقدته من هدوء نفسى ، وبحيث تصير مستعداً لمجابهة أعباء الحياة ومثيراتها وأنت فى قوة وثبات .

ثانياً - اقطع علاقتك بجميع الناس لبعض الوقت كل يوم لكى تراجع حساباتك ولكى تحاسب نفسك عن المواقف التى فلت بها الزمام منك ، ولكى تقب على أسباب ذلك ومصادره .

ثالثاً - اذا كان من بين أقرائك أو أصدقائك من اعتاد إثارة أعصابك بالمناقشات والمجادلات ، فحاول الانشغال عنه ، أو حاول شغله بأشياء تجعله يغض النظر عن إثارتك بما يفتعله من مناقشات ومجادلات .

رابعاً - حبذا لو استطعت التخلص من قيود المدينة - اذا كنت من سكان إحدى المدن - وأن تنزح الى الريف أو الى مكان تبعد فيه عن صخب المدينة وما تعج به من أصوات ومن أخطار ومصادر إثارة للأعصاب .

خامساً - حبذا لو أتاحت لك فرصة التواجد فى مكان لا يعرفك فيه أحد ، وأن تظل مقيماً بذلك المكان بعض الوقت للاعتكاف وتجديد نشاطك والهروب من المثيرات التى تضر بأعصابك .

سادساً - إقطع علاقتك تماماً بأولئك الأشخاص الذين دأبوا على تنغيص حياتك . إن من الأفضل لك أن تكون وحيداً فى هذا العالم من أن يكون هناك أشخاص ينفصون عليك عيشتك ويحطمون أعصابك كلما تواجدت معهم فى أى مكان .

سابعاً - اذا كان أولئك الذين يثيرونك من أقرائك أو من زملائك فى العمل ، فعليك بأن تبحث عن الأسباب التى تحملهم على مناوأتك وإثارة أعصابك . فربما تكون أنت المسئول الأول - أو المسئول الوحيد - عما يحدث لك من إثارة فى الأعصاب ومن مناقشات ومجادلات لا طائل تحتها . فالواقع أن وقوف الشخص على نفسه كموضوع ، ونقد المرء لنفسه بنفسه ، لما يساعده على التخلص من الكثير من عوامل الاثارة أو من عوامل النزاع بينه وبين الآخرين .

ثامناً - قد تجد فى القراءة - وبخاصة القراءات السيكلوجية - سبيلاً الى الهرب من الإثارات . ذلك أن تلك الكتب تفكك على ما يجب اتباعه . وعلى ما يجب تجنبه .

تاسعاً - فلتكن لك هواية أو أكثر تملأ بها وقتك وتصرفك عن مداومة التركيز على تصرفات وأقوال الآخرين ، ذلك أن الهواية تملأ الوقت الذى كان يمكن أن يصرف في النقاش والمجادلة .

عاشراً - وبالنسبة للأشخاص الذين بلغوا سن الشيخوخة ، فإن عليهم أن يشغلوا أنفسهم بأشياء تجعل من حياتهم شيئاً ذا معنى . فالواقع أن ما يثار مع الشيخ من مناقشات ومجادلات ، إنما يعمل على إصابة جهازه العصبى بكثير من الضرر . وحبذا لو وجد الشيخ أتراباً له يمرون في مرحلة الشيخوخة مثله ، فيقضى الوقت معهم في ممارسات بعض الهوايات - أيا كانت - كل يوم . إن قضاء وقت الشيخ مع أمثاله من شيوخ يصرفه عن الحنق وعن عتاب من حوله من شباب ينصرفون عنه ولا يرغبون في قضاء الوقت معه .

أحد عشر - وأخيراً - إذا ما فرض عليك موقف يحتاج إلى نقاش أو جدال ، وتجبد أن لا مفر من مواجهته ، فعليك إذن أن تتخذ لنفسك أحصر الطرق وأكثرها حسماً . كن صريحاً وشجاعاً وقوياً وباتراً في موقفك بحيث تقوت على من يقوم بمناقشتك ومجادلتك تحطيم أعصابك بكثرة الأسئلة وطول الجدل . فوضع النقاط على الحروف واتخاذ الطريق المختصر في الكلام ، يجعلك إذن في مأمن من إثارة أعصابك ولو نسبياً . ولعل الايانة والصراحة وقول الحق مدعاة لهدوء الأعصاب والتخلص من الموقف المتأزم .

### درب نفسك على الاسترخاء العصبى :

اهتم علماء النفس بتجهيز تدريبات تساعد على استعادة التوافق العصبى . وهم ينصحوننا بادىء ذى بدء بأن نجهز سريرنا فى حجرة هادئة ومظلمة ، وأن نعد أربع وسائد وبطاطين دافئة خفيفة ، وأن نخلع ملابسنا أو أن نفكها بحيث لا تكون مشدودة على الجسم فتعوق تنفسه . والطريقة الجيدة لتنظيم وسادة الرأس هى الامساك بكلتا الركبتين السفليين من الوسادة وجذبهما فوق الكتفين . وبالتالي تنجذب الوسادة الى ما تحت الرقبة وتنزلق الرأس تجاه رأس السرير . ومن الأمور الهامة بدرجة أساسية أن تصبغ الرأس والرقبة فى وضع مريح تماماً قبل التقدم نحو اتخاذ خطوات أخرى . ذلك أن أى تقلص عضلى يحدث بالرقبة ينتهى الى الفشل وأنت فى مقبل الطريق .

أما الخطوة التالية فهى وضع الوسادة الثانية تحت الركبتين بحيث تصبح الركبتان منحنيتين الى أعلى وإلى الخارج بزاوية صغيرة . إن هذه العملية تؤدي الى ملاءمة التوتر

من العضلات الكبيرة بالفخدين . أما اذا لم تؤدي هذه الخطوة ، فستكون هذه العضلات مشمولة بالتوتر سواء أردت أم لم ترد . إن الوسادة المساندة تحول دون حدوث كثير من التوتر حول مفصل الركبة .

ويجب أن تكون الركبتان منحنتين وأن تمتد الساقان بحيث تحس بثقل الساقين على حافة رتلة الساق . ويجب بالطبع ألا تضع ساقا على الساق الأخرى ، لأن هذا يؤدي الى تحميلك عبء تحميل ساق على أخرى بدلا من وضعها على السرير حيث ينبغي أن توضع .

أما الوسادتان الأخريان فينبغي وضعهما الى جانبي الصدر . ضع ذراعيك عليهما بحيث يكون الكوعان على بعد حوالى ثمانى بوصات من جسمك . وبعد هذا اثن الكوعين بحيث تلمس جسمك بقبضتيك . فاذا ما وضعت وسادتي الذراعين بطريقة جيدة ، فستكون يداك معلقتين فوق طرفي الوسادتين بحيث تلمسانهما لمسا خفيفا . فاذا اتبعت هذه التوجيهات بعناية ، فانك تكون اذن فى وضع يؤدي بك الى حد كبير الى تعلم الاسترخاء وتكون اذن مستعدا للبدء فى تعلم ذلك . فطالما أنك حصلت على هذا الوضع بأقل قدر من التوتر ، اذن لا تعتمد الى تغييره فى أثناء ممارستك للتدريبات .

ابداً التدريبات بالعضلات التى تستخدمها فى المضغ . دع فكك يرتخى . إن هذا الارتخاء عكس العض بشدة والصر على الأسنان . لقد نجد أناسا يحاولون التوصل الى الارتخاء بينما هم يصرون على الفك ، وهذا يحرمهم من الحصول على الاسترخاء السليم . دع لسانك أيضا فى حالة ارتخاء بحيث لا يكون ملتصقا بسقف حلقك . والواقع أن الوضع السليم للسان هو أن يكون متجها الى الأمام والى أسفل بحيث يكون طرفه خلف الأسنان السفلى . ولكن يجب أن تحتفظ بشفتيك مغلقين غلقا تاما ذلك أنك اذا أخذت فى التنفس وفمك مفتوح ، فإن الفم يصير جافا كما أن المضايقة التى تنجم عن ضرورة تندية الشفتين قد تؤدي الى تشتيت الذهن . والآن اغلق عينيك ، ولكن ليس بشدة . اغلقهما بدرجة كافية تسمح بتقابل الجفنين الواحد منهما مع الآخر . لا تعصر الجفنين بل فقط اتركهما يسقطان لكى يتقابلا .

انك الآن اتخذت وضعك . ها أنت مستلق على ظهرك بالسرير . وثمة وسادة تحت رأسك ورقبتك ولكنها ليست تحت كتفيك ، كما أن ثمة وسادة أخرى تحت ركبتيك .

أما ساقاك فإنهما منفصلتان بحيث يقع ثقل ساقيك الى خارج سماتى الساقين. وثمة في الوقت نفسه وسادة تحت كل ذراع. أما الكوعان فإنهما على بعد ثمانى أو تسع ياردات من الجسم. أما الرسغان فإنما يلمسان الجسم تقريبا. أما اليدان فإنهما مسنودتان على طرفى وسادتى الذراع. أما فكك فإنه مرتخ كما أن لسانك مرتخ كذلك، مع جعل طرفه الى أسفل وإلى الأمام خلف أسنانك السفلى. أما شفتاك فإنهما تكادان تلمسان بعضهما، وجفناك مغلقان ولكن ليس بشدة.

والآن ابدأ الحديث مع ذراعيك. وهما في حالة استرخاء وحالما تصبح أكثر استرخاء، فليسوف يصبح عدد مرات التنفس التى تأخذها فى كل دقيقة أقل، بينما تصبح فترات الزفير أطول، ولسوف يكون لديك وقت أطول للتحدث الى ذراعيك.

ولكن ماحكمة التحدث الى ذراعيك؟ ألا يمكنك تعلم الاسترخاء بغير استخدام الأوامر اللفظية؟ والاجابة هى أن التحدث الى العضلات يعمل على تقصير وقت التعلم الى حد بعيد، كما أنه يعمل أيضا على زيادة درجة الارتخاء التى ستصل اليها. وسبب ذلك سيصبح جليا اذا ما فكرت فيه. انك سبق أن كونت لنفسك أنماط عادة لفظية للتحكم فى عضلاتك. وانك الآن تستخدم المهارات التى سبق أن حصلت عليها بقصد الحصول على مهارة أكثر فى الارتخاء.

مرن نفسك على ترك ذراعيك يرتحيان كلما استطعت الى ذلك سبيلا. حدد لنفسك وقتا للتمرين بحد أدنى يصل الى فترتين كل يوم تستمر كل منهما نصف ساعة. لا تنقل لنفسك لا يوجد وقت للاسترخاء. إن السير ونستون تشرشل رئيس وزراء بريطانيا فى أثناء الحرب العالمية الثانية يقول فى مذكراته إنه كان يخصص وقتا للاسترخاء وبخاصة عندما كان عليه إطعام الملايين من الناس وايواؤهم وتوجيه دفة الجيوش البحرية والقوات الجوية والتخطيط للسياسة الخارجية للامبراطورية. وكذا فقد كان توماس اديسون يسترخى فى كثير من الأحيان خلال النهار، واستطاع بذلك أن يقلل من وقت نومه أثناء الليل.

وعليك بالاستمرار فى التدرب على استرخاء جسمك لعشرة أسابيع. فأنت تقضى الأسبوعين الأولين فى تعلم لإرخاء الذراعين. أما الأسبوع الثالث فكرسه للذراعين، والبيدر وعضلات الصدر. أما الظهر فإنه يأخذ لحظة خلال أسبوعك الرابع. ويكرس الأسبوعان الخامس والسادس لعضلات الساقين وظهر الرقبة. وفى الأسبوع السابع تعلم لإرخاء عضلات وجهك. ونتيجة ذلك ستخلص من تعبدات وجهك فيكتسب بذلك

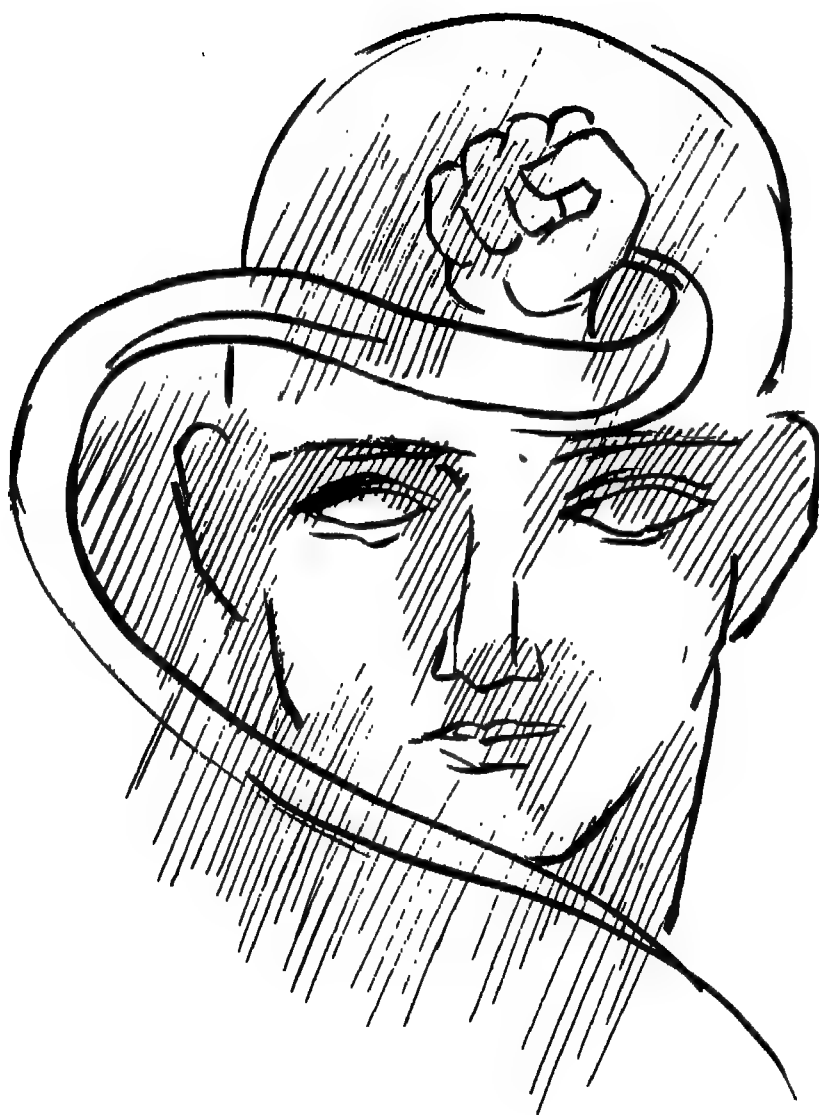
جمالاً جديداً. إنك تتعلم إرخاء عضلاتك بفروة رأسك خلال الأسبوع الثامن. أما الأسبوع التاسع فيكرس لعضلات حذقتي العينين كما يكرس الأسبوع العاشر للعضلات التي تنتج الصوت. اذن فخلال عشرة أسابيع تكون قد أعدت تربية معظم عضلات جسمك. وفي نفس الوقت تكون قد أعدت تكييف أنماط سلوكك الانفعالي. ذلك أن احداً لا يستطيع أن يمر بخبرة انفعال غير سارة أو جاحشة بينما يكون في حالة استرخاء تام.

ويمكنك أن تفك توتراتك العضلية المعتادة في أثناء نومك. وهذا هو السبب الذي من أجله حالما تحس بأنك بدأت في النعاس فالواجب أن تعطى عضلاتك اتجاهاتها النهائية الدقيقة. قل مرة بعد أخرى كل ليلة « أذهب الى النوم وأنت مرتخ تماماً طوال الليل بأسره » وسوف تحظى بذلك دون شك. ذلك أن اتجاهك قبيل انخراطك في النوم سوف يظل مستمرا طوال الليل بأسره. وسوف تستيقظ من نومك وأنت متجدد النشاط ومتنعشا. انك اذن تكون قد تمتعت بذلك النوم الذي يجمع شملك.

ويجب أن تتمرس بالاسترخاء أيضا في أثناء جلوسك . فنحن نقضى ساعات كثيرة من حياتنا ونحن جلوس. والوضع السليم هو أن تجلس الى الورا بقدر ما تستطيع على كرسي مستقيم ويجب ألا يكون المقعد أعلى من سبع عشرة بوصة من الأرض، ويحسن أن يكون ارتفاعه خمس عشرة بوصة فقط. وطبيعي ان يتغير هذا مع طول عظم القصبه. جهز لنفسك أفضل كرسي ممكن صغير الحجم ومستقيم واجلس عليه وظهرك الى الخلف بقدر ما تستطيع، ثم اخلع حذاءك واخلع جوربك أيضا اذا كان يضايقك ضع قدميك على الأرض في وضع أفقى على بعد حوالى أربع عشر بوصة. ودع ذراعيك معلقين بارتخاء الى جانبيك. ثم اجلس باعتدال بقدر إمكانك بحيث ينثنى ظهرك ويصبح قوس ظهرك - أعنى قوس مستدق الظهر - على أبعد نقطة من ظهر الكرسي.

والآن اجعل ظهرك متماسكا. ابعد يبطء الى الأمام وإلى الخلف من اليتيك، الى أن تنتهى الى الوضع الذى يريحك أكثر من غيره. إن هذا سيكون الوضع حيث يكون مركز الجاذبية من خصرك فى اتزان وقد توفر له أكبر قسط من السند بأكبر اتزان ممكن. والواقع. أن النوم أو الجلوس بالمكتب أو عند قيادة السيارة يعتبران فرصة لممارسة الاسترخاء. وانك ستفرح حالما ترى. أنك قد استطعت التخلص من التوتر العصبي، وأنك قد تقدمت شوطا بعيدا في استرخائك. وعليك بأن تذكر نفسك بالاسترخاء كلما لاحظت أنك بدأت تتوتر. وليس من الخطر في الواقع أن تتوتر لأن التوتر هام

جدا في حياتنا. ولكن الخطر يكمن عندما لا يكون للتوتر أهمية وظيفية في الحياة، أو عندما نظل في حالة من التوتر حتى في الوقت الذي يجب أن نكون في إحالة استرخاء أثناءه. فإذا كنا نتوتر في أثناء النوم، فإن ذهابنا إلى السرير لا يكون مجلبة للراحة، بل يكون على العكس من ذلك مجلبة للضرر النفسي والجسمي على السواء. ولقد نعزو الكثير من الأمراض النفسية والجسمية إلى عجز المرء عن التمتع بالاسترخاء العصبي بعد التوتر الذي كان ضروريا لإنجاز مهام الحياة. والخلاصة أن التوتر والاسترخاء مهمان بشرط توافرهما للمرء حسبما تتطلبه مواقف الحياة المتباينة.





## الفصل الرابع

### الطريق الى التفوق في الحياة

#### اكتشف مواهبك :

هناك مهمتان أساسيتان يجب على المرء القيام بهما : المهمة الأولى - هي اكتشاف مواهبه المظمورة في شخصيته . والمهمة الثانية - هي عملية توجيه تلك المواهب الوجهة الصحيحة .

والواقع أن اكتشاف المواهب من الصعوبة بمكان . ذلك أن المواهب الشخصية تكون في الغالب مختبئة حتى عن عيني صاحبها ، فلا يكون أمام المرء إلا أن يحس ببشائر تلك المواهب . فهي تكون كالسمكة المختبئة تحت سطح الماء ، ولا يظهر من جسمها أى جزء . ولكن الصياد الماهر يعرف طريقها بما يظهر من آثار لحركاتها وهي تحرك الماء بذيلها .

فاذا كانت لديك مواهب لأن تكون طيارا ناحجا ، فان الكشف عن تلك المواهب ليس سهلا . صحيح أن المسألة قد تكون أبسط من ذلك إذا كانت الموهبة متعلقة بالموسيقى أو بالرسم مثلا . ولكن بالنسبة للأعمال المعقدة كالطيران ، فان الكشف عن الموهبة لا يكون سهلا .

ويجب أن نميز بين نوعين أساسيين من المواهب : النوع الأول - المواهب المتعلقة بالابداع الفنى . ومن هذه المواهب موهبة التلحين أو موهبة الغناء أو موهبة الرسم . أما النوع الثانى - فهو المواهب الوظيفية التى تتطلب الاستفادة من دراسة علوم مختلفة ومن مواقف عملية كثيرة . ومن هذا النوع موهبة الطيران وموهبة الجراحة فى الطب وغيرهما من مواهب وظيفية .

وبالنسبة لمواهب الإبداع الفنى ، فان المرء يستطيع أن يعتمد على ما يحس به من رغبة . فاذا أحسست بالرغبة فى التلحين أو الرسم مثلا ، فاعلم أن لديك موهبة التلحين أو الرسم . ولكن اذا أحسست بالرغبة فى أن تصير طيارا أو جراحا ، فهذه الرغبة لا تضمن لك أن تصير طيارا ممتازا أو جراحا يشار اليه بالبنان .

وعلى أية حال فإن الرغبة ضرورية في إظهار الموهبة أيا كانت . فيجب أن نحس بشوق أو بحنين الى التعبير عما بداخلك من مواهب . ولكن يجب أن تعلم أن الطريق الى استغلال مواهبك ليس مفروشا بالورود . انه طريق طويل وصعب ويحتاج الى الجهد والعرق .

واذا أردت أن تتقن فنا من الفنون فيجب أن تروى شجرة الموهبة بالعلم والخبرة . وهناك فرق بين الجلوس على شاطئ الموهبة ، وبين أن تغوص الى أعماقها . ولكن اذا وجدت أنك تبذل الجهود الكبيرة لخدمة موهبتك بغير أن تجنى شيئا ، فعليك بالبحث عن موهبة أخرى في أعماقك .

وهناك في الواقع فرق بين النجاح في الدراسة وبين النجاح في ممارسة المهنة المتعلقة بتلك الدراسة . فلقد تكون لديك موهبة لدراسة علوم كلية الشرطة ، ولكن ليس لديك موهبة الاشتغال كضابط شرطة . فموهبة الدراسة شيء ، وموهبة توظيف ما تدرسه شيء آخر .

وهذا في الواقع قد جعل علماء النفس يضعون مقاييس للاستعدادات أو المواهب . وهناك بوجه عام مقاييس تقيس المواهب المتعلقة بدراسة فروع العلوم المختلفة . وهناك من جهة أخرى مقاييس تقيس المواهب المتعلقة بممارسة الوظائف المتباينة .

فاذا أردت أن تصبح طيارا ، فإن علماء النفس يقيسون مواهبك في ناحيتين : الناحية الأولى ما يتعلق بموهبتك في دراسة علوم وفنون الطيران . أما الناحية الثانية - فهي ما يتعلق بموهبتك في تطبيق تلك العلوم والفنون في أثناء الطيران .

والمهم في جميع الحالات أن تبدأ أنت باكتشاف مواهبك . فليس أحد يستطيع أن يخلق فيك موهبة ليست موجودة لديك . ولعلنا نؤكد بهذه المناسبة أن المدارس والكلليات لا تخلق منا شخصيات موهوبة . انها توفر لنا فقط بعض الفرص لاكتشاف مواهبنا . بيد أن المدرسة أو الجامعة لا تستطيع أن توفر جميع الفرص الممكنة لجس نبض مواهبنا ، أو لاستثمار تلك المواهب . إنك قد تكون مفعما بموهبة في التلحين ، بينما تكون طالبا بالهندسة ، وقد تكون لديك موهبة الرسم ، بينما يكون العمل الذي تمارسه وتعيش منه أبعد ما يكون عن فن الرسم ، وقد تكون صاحب موهبة في تأليف القصص أو الشعر ، بينما تكون مشغلا باحدى الوظائف الكتابية أو العملية . وبذا فاننا نستطيع القول بأن ما نخرط فيه من دراسات أو ما نلتحق به من مدارس أو كليات ،

أو ما نشغله من وظائف ، أو ما نمارسه من صناعات لا يضمن لنا استثمار ما لدينا من مواهب مطورة في أعماقنا .

وللموهبة ثلاثة أضلاع هي : الاستعداد ، والميل ، والصيغة الأدائية التي تتلبس بها الموهبة . فمن حيث الاستعداد فانه قد يوجد مطموراً بالشخصية ولكن لا يستشعره صاحب الموهبة على الإطلاق ، فيظل مخبوءاً في دخيلته الى حين وفاته . فكم من استعدادات لمواهب ظلت حبيسة أصحابها بغير أن تتبدى في عمل ما أو في أى نوع من أنواع النشاط . وأكثر من هذا فان الاستعداد المتعلق باحدى المواهب قد يصاحبه نفور وكراهية للعمل أو النشاط الذى يتعلق بذلك الاستعداد . فلقد يكون لديك استعداد لأن تكون واحدا من علماء الرياضة الأفاضل في العالم ، ولكن من قام بتدريسك الحساب في البيت أو في المدرسة في طفولتك قد عمل على تبغيض الحساب وغيره من الرياضيات الى نفسك . فصرت تنصرف عن التعبير عن استعدادك ، فتحس بالنفور من المواد الرياضية كلما تعرضت لمسألة رياضية أو حتى لحدث يتعلق بالرياضيات . وقد تجد بالمصادفة من يزيل عن قلبك تلك الغشاوة فتب من رقتك وتأخذ في التعبير عن استعدادك بنهم وبغير تواكل أو بغير شعور بالملل . ولكن من جهة أخرى ، فقد تظل كراهيتك للرياضيات مستمرة طوال حياتك .

أما من حيث الضلع الثانى من الثلاثة أضلاع الخاصة بالموهبة - أعنى الميل - فاننا نقول إن الميل الى نشاط ما لا يدل دلالة قاطعة على أن المرء لديه استعداد حقيقى لذلك النوع من النشاط . انك قد تميل الى دراسة القانون لأنك ~~إنه~~ <sup>إنه</sup> بمنظر أحد وكلاء النيابة أو أحد المحامين أو أحد القضاة . وقد تنبهر بمنظر ضابط الشرطة في زيه الجميل فتميل الى دراسة علوم الشرطة وأنت تعتقد أنك موهوب في هذا المجال . ولكنك قد تكتشف بعد وقت يقصر أو يطول أنك برغم أنك تميل الى ذلك المجال ، فليس لديك استعداد للخوض فيه والتبريز على الآخرين في تحصيله والتمرس به . وعلى العكس من هذا فانك قد لا تستشعر ميلا الى نشاط ما بينما يكون لديك استعداد ممتاز له .

ومن حيث الضلع الثالث للموهبة وهو ضلع التصيغ ، أعنى إحالة الاستعداد الى نشاط واقعى ، فاننا نجد أن الجانب الوجدانى يلعب دورا هاما في حفز الهمة لاحالة الاستعداد الى واقع ممارس . ولكن هناك مجموعة أخرى من الشروط الى جانب شرط الحافز الوجدانى علينا أن نستعرضها بإيجاز على النحو التالى :

**أولاً - التحصيل المعرفي :** فبالنسبة لأية موهبة يجب عليك أن تحصل على أكبر قدر من المعلومات الصحيحة التي تتعلق بها . فلا يكفي أن تعتمد على ما فطرت عليه من مواهب ، بل يجب أن تعرف كثيراً من المعلومات عن موهبتك . وهذا ما يعرف بالمضمون الخبرى . فيجب عليك إحالة الاستعداد الى مضمون خبرى . فإذا كنت تحس بأن لديك موهبة موسيقية ، فيجب أن تتعلم أصول الموسيقى ، وألا تكتفى بما يعتمل لديك من موهبة موسيقية .

**ثانياً - مواكبة العمل للعلم :** فأنت لا تعرف فقط ، بل عليك أيضاً أن تمارس . ولا توجد موهبة بغير ممارسة . والممارسة ضربان : ممارسة بالتقليد ، وممارسة بالابتكار . وعليك بالأخذ بالنوعين من الممارسة في نفس الوقت . حاول أن تقلد غيرك من جهة ، وحاول أن تكون فريداً وشخصية قائمة بذاتها وغير متكررة من جهة أخرى .

**ثالثاً - مواصلة العمل والبذل الدائب للجهد :** فأصحاب المواهب الذين تركوا بصماتهم في التاريخ الحضارى ، لم يتوانوا أبداً عن بذل الجهد المتصل بغير تباطؤ وبغير تواكل وبغير يأس . إن بذل الجهد شرط لا بد منه بحيث يظل ذلك البذل بغير انقطاع على الاطلاق .

**رابعا - النقد الذاتي :** فصاحب الموهبة ليس مجرد آلة منتجة ، بل هو شخصية بصيرة بما قدمته من أعمال . فهو يقف على ثماره بدقة . إنه يعرف جوانب النقص في أعماله ، كما أنه يقدر ما تفوق في إنتاجه . والنقد الذاتي يشكل دافعية ، أو قل إنه بمثابة تصحيح مستمر لطرق الأداء ، وهو العامل المؤثر في سد النقص وتلافي الأخطاء ، بل هو وسيلة لوضع المرء في المكانة التي يستحقها ، وذلك عندما يقارن صاحب الموهبة نفسه بالآخرين في نفس المضمار .

**خامساً - أخذ نقد الآخرين في الاعتبار :** فصاحب الموهبة يتناول آراء الآخرين في أعماله بعين الاعتبار ، ولا يغض منها ، ولا يقلل من شأنها . بيد أنه لا يتقبل نقد الآخرين صاغراً ، بل هو يقيّم ما يوجه اليه من نقد بعين فاحصة وبتقدير سليم وبموضوعية بحيث يفيد مما يوجه اليه من نقد بغير رفض ولا إذعان .

**أنت عبقرى اذا أردت :**

هناك تفسيران للعبقرية : أحدهما يقول إن العبقرى شخص مدين بعبقريته للوراثة ، والثانى يقول إن العبقرى شخص مدين بعبقريته للبيئة . وواضح أن القائلين بالوراثة

يعتقدون أن العبقري ورث ذكاء مرتفعاً جداً . أما القائلون بالبيئة فانهم يعتقدون أن العبقرية هي مجموعة من التفاعلات الشبيهة بالتفاعلات الكيميائية تحدث بين العبقري وبيئته .

والواقع أن التفسير الحديث والصحيح للعبقرية هو التفسير الثاني . فالعبقري هو أى شخص عادى استطاع أن يتفاعل تفاعلاً جيداً مع عناصر أو مواقف جعلته عبقرياً . ومعنى هذا أنك تستطيع أن تصبح شخصية عبقرية إذا ما وفرت لنفسك فرص التفاعل مع العناصر أو الخبرات المطلوبة للعبقرية .

يقول لنا علم النفس الحديث إن العبقرية لا تظهر فى فراغ ، بل تظهر فى سلوك العبقري . والسلوك نوعان : سلوك المواقف والعلاقات الاجتماعية ، وسلوك الفكر والوجدان . فرمسيس الثانى كان عبقرياً بما أظهره من عبقرية حرية ومصطفى كامل كان عبقرياً بما أظهره من عبقرية سياسية ، وطلعت حرب كان عبقرياً بما أظهره من عبقرية اقتصادية ، ورفاعة الطهطاوى كان عبقرياً بما أظهره من عبقرية تربوية ، ومحمد عبده كان عبقرياً بما أظهره من عبقرية دينية ، وطه حسين كان عبقرياً بما أظهره من عبقرية أدبية ، ومصطفى مشرفة كان عبقرياً بما أظهره من عبقرية علمية ، وسيد درويش كان عبقرياً بما أظهره من عبقرية موسيقية .

وهكذا يظهر من هذه الأمثلة أن العبقرية ليست عبقرية واحدة ، بل هي عبقریات كثيرة . ونستطيع أن نقرر أن العبقرية لا تتعلق بشخص العبقري ، بل هي تتعلق بالعلاقة بين العبقري وبين المجال الذى يعمل فيه . فأنت لا تكون عبقرياً إلا إذا تركت بصمتك على مجال ما من مجالات الحياة . ولقد نقول أكثر من هذا إن عبقريتك لا تبدى إلا إذا شققت طريقاً جديداً لم يسبقك أحد إليه .

فالعبقرية إذن تتميز أولاً وقبل كل شيء بالابتكار . فإذا كنت شخصية مبتكرة ، فأنت إذن عبقري . أما إذا كنت تسير وراء غيرك أو إذا كنت مقلداً للآخرين فى فكرك أو علمك ، فانك لا تكون من العبقرية فى شيء .

ولكن العبقرية لا تهبط عليك من فراغ . إنك لكى تبتكر لابد أن تسير أولاً فى ظل غيرك . وبتعبير آخر نقول إن امتصاص خبرات الآخرين أو التفاعل معها ضرورى للعبقري . فالتقليد والاستيعاب يسبقان الجدة والابتكار .

فالعبقري يمر بمرحلتين : المرحلة الأولى هي مرحلة التلمذة . والمرحلة الثانية هي

مرحلة الأستاذية . ولكن يجب أن نؤكد أن هاتين المرحلتين متداخلتان . فالعبرى وان كان يمر في مرحلة التلمذة وحدها في طفولته وشبابه ، فان مرحلة الأستاذية التى تتجلى فيها عبقريته تظل متداخلة أو مبطنّة بالتلمذة . وبتعبير آخر فان العبرى يظل متتلماً أو متقبلاً للخبرات التى ترد اليه من الخارج . فقدرته على التفاعل مع الخبرات الجديدة تظل قوية ونشيطة ولا تفتر أبداً . ولا يجد العبرى تعارضا بين الافادة من خبرات غيره وبين الابتكار والخلق وتقديم أشياء جديدة تماما ، أو خلق مواقف أو علاقات جديدة .

فأنت عبقرى إذا أردت . ولكن ما تسمعه عن شذوذ العباقرة ليس شرطا ضروريا يرتبط بشخصية العبرى . وحذار من الارتقاء في أحضان الشذوذ أو الخروج عن المألوف ظناً منك أن الشذوذ أو الخروج عن المألوف يكسبك عبقرية في انظار الناس . إن عبقرية العبرى لا تقاس بمظهره أو تصرفاته الشخصية ، بل تقاس في ضوء ما يخلفه وراءه من فكر أو عمل .

ولعلنا نحاول أن نستعرض الخصائص التى يتصف بها العبرى والتى إذا ما اتصف بها أى شخص فانه بالحثم يصير عبقرى . والخصائص هى :

**أولاً - خصوبة الخيال :** فالعبرى شخص يتمتع بخيال على جانب كبير جداً من الخصوبة . وخصوبة خيال العبرى تتبدى في ناحيتين : ناحية الكم من جهة ، وناحية الكيف من جهة أخرى . فمن حيث الكم فان الوقت الذى يقضيه العبرى في تسريح خياله والتفكير بعيداً عن مجال الواقع يمتد الى ساعات كثيرة . وكذا فان الصور الذهنية الخيالية عند العبرى تكون كثيرة ومتدفقة ومتصلة الحلقات بحيث تؤدي كل حلقة من حلقات الخيال الى الحلقة التالية لها في استمرارية لا تهدأ ولا تفتر . ونحن نعنى بالخيال إقامة علاقات جديدة فيما بين الصور الذهنية المستمدة من الواقع الحسى مباشرة ، أو فيما بين الصور الذهنية المخزنة بالذاكرة ، أو فيما بين الصور الحسية الادراكية وبين الصور الذهنية التذكرية .

**ثانياً - قدرة العبرى على التعبير :** فالعبرى لا يكتفى بتسريح خياله فيما يعن له من صور ذهنية خيالية متدفقة كما ، ومتنوعة كيفاً ، بل هو يستطيع أن يلبس تلك الصور الذهنية الخيالية أثواباً واقعية ، سواء كان ذلك الواقع أدائياً ، أم كان رمزياً متجسداً في كلمات أو أرقام . وحيث إن الخيال عند العبرى ليس مجرد صور متطابقة مع الوقائع

الجزئية الموجودة بالفعل حوله ، فان ما يقوم العبقري بتقديمه الى من حوله يكون جديدا من ناحيتين : من ناحية المضمون ، ومن ناحية الصيغة أو الأداء . ذلك أن المضمون الذى يقدمه العبقري يكون نتيجة لإقامة علاقات كثيرة ودقيقة فيما بين الصور الذهنية المستمدة من الواقع مباشرة ، أو من الواقع المخزن بالذاكرة . أما وسيلة تقديم ذلك المضمون فهي أيضا تكون جديدة ومبتكرة وذلك لأن العبقري لا يعمل خياله في المضمون الذى يقدمه فحسب ، بل هو يعمل أيضا في الوسائل التى يستعين بها لتقديم ذلك المضمون .

ثالثا - العصيان والثورة على المضامين والوسائل التقليدية : فالعبرى لا يسير في ركب السابقين ، ولا يتصف بالرضوخ الفكرى ، بل هو يتصف بالعصيان على ما ترسخ من تقاليد ، وعلى ما ينطوى عليه المعمول به في المجال الذى يشتغل به . والعبقري يميل بطبعه الى الثورة حتى ضد نفسه . فهو لا يرضى أن يذعن ذهنيا لما هو موجود ، بل هو دائم التطلع والتشوف لما هو غير موجود . إنه يحب أن يجعل غير الموجود موجودا ، كما أنه يحب أن يجعل الموجود غير موجود . إنه كالطفل الذى يرغب في تحطيم دميته وفي نفس الوقت يحب أن يحصل على دمية جديدة . على أن هذا لا يعنى أن العبقري لا يفيد من الموجود ، بل هو يحاول أن يستبعد مالا يعجبه من الموجود لكي ينشئ شيئا كيانا جديدا مبتكرا . فهو يرغب في ممارسة عملة الابداعى بصفة دائمة بلا انقطاع أو توقف . فهو لا يقتفى ما سبق أن وجد للاحتفاظ به في ذهنه أو في حوزته ، بل هو يحب الاقتناء لكي ينشئ مما يقتنيه أشياء جديدة تماما . ولا يتسنى له ذلك الإنشاء الا بعد أن يقوم بتحطيم ما استحوذ عليه واقتناه . فعمليتا الهدم والبناء عمليتان أساسيتان في حياة العبرى .

رابعا - العناد والتصميم على تقديم الجديد : والعبقري شخص لا يذعن إذا وقع تحت التهديد أو اذا وقف منه الآخرون موقف اللامبالاة أو موقف الاستهانة والاستهزاء والتحقير ، بل هو شخص لا يلين عوده ، ولا يخضع لأوامر أو توجيهات الكبار . فهو حتى في طفولته يكون شخصا متعبا يرغب في أن تكون له ذاتية مستقلة عن ذوات الكبار . إنه يرغب في فرض نفسه على الكون من حوله . بيد أن عناد العبرى لا يكون عنادا أخلاقيا كما يبدو في سلوك المشاكسين من الأطفال والمراهقين ، بل يكون عناده عنادا ذهنيا . فهو يصر على التعبير عما يدور بذهنه بطريقة الخاصة . ومن هنا فانه يقابل في بادئ الأمر بالرفض من جانب الكبار والثققات ، ولكنه باصراره وعناده

يرغم أولئك الكبار والثقات على الاعتراف به ، بل إنه ينتزع منهم ذلك الاعتراف انتزاعاً حتى ولو كان ذلك الانتزاع في شيخوخته أو بعد وفاته .

خامساً - البحث عن المجاهل التي لم يسبق أحد إليها : فالعبرى هو شخص كشف . والكشوف التي يصبو إليها العبرى هي كشوف ذهنية من جهة ، وهي كشوف أدائية ، تعرف بالاختراعات من جهة ثانية ، وهي كشوف اجتماعية تتعلق بالعلاقات بين الأفراد بعضهم وبعض ، أو بين الجماعات بعضها وبعض من جهة ثالثة ، وهي كشوف وجدانية تتعلق بالصور الجمالية الفنية التي يعمد العبرى الفنان الى استجلائها وتقديمها الى الناس كالثمار الحلوة الشهية من جهة رابعة ، وهي أخيراً كشوف سيكلوجية من جهة خامسة حيث يستطيع العبرى أن يقف الناس على بعد جديد من أبعاد النفس البشرية ، وكأن العبرى السيكلوجى شخص ارتاد قارة جديدة لم يسبقه أحد إليها ، كما فعل سجموند فرويد عندما قام باكتشاف ما يسمى باللاشعور وكان كشفه كاكشاف كولبوس لقارة أمريكا ولكنه اكتشاف في أعماق الشخصية الانسانية .

وأنت تستطيع أن تكون عبقرى اذا كنت واحداً ممن يكتشفون قارة جديدة في أى مجال تختاره لنفسك . ولعلك تستطيع أن تجلو الصداً عن نفسك ، اذا كان قد غطى شخصيتك بعض الصداً . فالكثير منا عباقرة اذا ما أرادوا ، ولكنهم يتوانون ويغفلون عن أنفسهم . ولقد نزع بحق أن اشخاصاً عديدين يولدون ويكبرون ويشيخون ويموتون وقد دفنت معهم عبقریات فريدة ، وذلك لأنهم لم يحاولوا الكشف عن مواهبهم النادرة . ولسنا نغالى اذا قلنا انه باستثناء قلة نادرة من الناس ، فان الغالبية العظمى من الناس كان بمقدورهم ان يكونوا عباقرة ولكنهم لم يحاولوا السير في طريق العبقرية .

### وقتك هو كنز حياتك :

إن حياة الواحد منا تقع بين نقطتين : النقطة الأولى - هي نقطة البداية التي تتمثل في ميلاد الشخص . أما النقطة الثانية فهي نقطة النهاية التي تتمثل في وفاته . ومن الممكن أن نحسب عمر الشخص الزمنى بطرح تاريخ ميلاده من تاريخ وفاته ، أو بطرح تاريخ ميلاده من تاريخ اليوم الذى يعيش فيه الآن . ويمكن تقدير العمر الزمنى بالسنوات والأشهر والأيام .

ولكن العمر الزمنى يختلف عن العمر الاجتماعى . فعمرك ككائن حتى أطول بكثير من عمرك كعضو في مجتمع . فاذا أردت أن تحدد عمرك الاجتماعى حتى الآن ، فعليك بحذف جميع الساعات التي نمتها طوال حياتك من عمرك الزمنى .



ومن جهة أخرى فإن عمرك الاجتماعي أطول من عمرك الثقافي . ونحن نقصد بالثقافة كل معرفة يكتسبها عقلك وكل عاطفة يكتسبها وجدانك ، وكل مهارة تكتسبها يداك . فإذا أردت أن تعرف طول عمرك الثقافي ، فيجب عليك أن تستبعد من عمرك الاجتماعي جميع الساعات التي لم تستفد خلالها خبرة جديدة .

ومعنى هذا أن هناك ثلاث دوائر متداخلة في حياتك . فهناك دائرة كبيرة بداخلها دائرة متوسطة ، وفي داخل تلك الدائرة المتوسطة دائرة صغيرة . والدائرة الكبيرة ترمز لعمرك الزمني . والدائرة المتوسطة ترمز لعمرك الاجتماعي . أما الدائرة الصغيرة فترمز لعمرك الثقافي .

والواقع أن عظمة الشخصية تقاس بهذه الدائرة الصغيرة . فلقد تجد شخصا عمره الزمني ستون سنة ، ولكن عمره الثقافي لا يزيد عن خمس سنوات . ولقد تجد شخصا آخر عمره الزمني ثلاثون عاما فقط ، ولكن عمره الثقافي يزيد عن عشر سنوات . ويخطيء من يظن أن العمر الثقافي يتمثل في عدد السنوات التي يقضيها الشخص بالمدرسة والجامعة . فكثير من الطلبة لا يهضمون ما يتعلمونه بالمدارس والجامعات . فالسنوات التي يقضونها في الدراسة لا تدخل في حساب أعمارهم الثقافية . وهناك من جهة أخرى أشخاص يحصلون على ثقافتهم من الحياة ومن الواقع الاجتماعي .

ويخطيء أيضا الشاب الذي يظن أن الثقافة محصورة في الكتب . فالكتب ليست سوى مصدر واحد من مصادر الثقافة . فأنت لا تستطيع أن تتعلم العزف على إحدى الآلات الموسيقية بقراءة مئات الكتب عن الموسيقى . وكذا الحال بالنسبة لتعلم الآلة الكاتبة أو قيادة السيارة أو العوم أو لعب كرة القدم . فالكتب لا تعلمنا كيف نعمل أو كيف نعزف أو كيف نلعب ، بل تعلمنا كيف نفكر فحسب . والكتب لا تعلمنا أيضا كيف نتعامل مع الناس وكيف نقيم علاقات اجتماعية بيننا وبينهم .

وإذا أردت أن يكون عمرك الثقافي طويلا ، فعليك بزيادة الوقت الذي تقضيه في تحصيل الخبرات الجديدة . ولكن يجب أن تنظر الى الثقافة بمعناها الواسع . فهناك ثقافة عقلية تتعلق بالفكر واللغة ، وهناك ثقافة وجدانية تتعلق بالاحساس بالجمال . وهنا ثقافة عملية تتعلق بالمهارات التي تكتسبها يداك بالتمرين . وهناك ثقافة اجتماعية تتعلق بأصول العلاقات الاجتماعية بينك وبين غيرك . وهناك أخيرا ثقافة روحية تتعلق بالأحاسيس الدينية .

وعليك الآن أن تتأمل حياتك لتحكم على نفسك . اسأل نفسك عن النسبة بين عمرك الزمني وبين عمرك الثقافي . فاذا وجدت أن عمرك الزمني أكبر بكثير من عمرك الثقافي ، فعليك بالمسارعة الى تحسين وضعك . ها أنت ما تزال في ربيع عمرك ، فلا تضيع إذن وقتك سدى . إن كل يوم يمر محسوب عليك . فاذا أضفت خبرات جديدة الى شخصيتك ، فأنك تكون بذلك قد أطلت عمرك الثقافي .

ولكن حذار من الأخذ دون العطاء . فالثقافة لا تكون ذات قيمة الا اذا أفدت بها غيرك . فوظف إذن ثقافتك في مواقف الحياة المتباينة ، فيشعر المستفيدون من ثقافتك بقيمتك ، كما تحس أنت بقيمة نفسك .

ونستطيع أن نقول إن ما تضيء به للناس من حولك إنما يتأتى عن عاملين أساسيين : عامل التقبل الثقافي من جهة ، وعامل العطاء الثقافي من جهة أخرى . فالإنسان في إضائه لمن حوله بأعماله يشبه أن يكون مضباحا كهربائيا . فكما أن المصباح الكهربائي لا يضيء الا بتوافر السالب والموجب فان الانسان لا يستطيع أن يضيء للناس من حوله الا اذا هو أخذ وأعطى ، أو بتعبير آخر الا اذا هو حصل على الخبرات المتباينة ، ثم عمل على توظيفها التوظيف الصحيح في مواقف الحياة المتباينة .

وثمة في الواقع أشخاص حصلوا على أعلى المؤهلات الدراسية ، ولكنهم لم يفعلوا بها شيئا . انهم سعوا للحصول عليها ظنا منهم أن مجرد إحرازها يرفع من شأنهم الى أعلى عليين ، ولكنهم ما يفتأون يبدون السخط والحقد على من حولهم ممن يحظون بتقدير الناس لهم مع أنهم لم يحصلوا على مثل ما حصلوا هم عليه من مؤهلات رفيعة . بيد أنهم استطاعوا أن يوظفوا خبراتهم المتواضعة توظيفا اجتماعيا سيديدا . فالمهم ليس مجرد اكتناز الخبرات ، بل المهم هو توظيفها التوظيف الاجتماعي المناسب .

وبناء على هذا يتعين عليك أن توزع وقتك بين الاستقبال الخبرى ، وبين التوظيف الخبرى . ونحن نصحك بالألا تقسم حياتك الى قسمين منفصلين بعضهما عن بعض : نصف للتحصيل الخبرى ، والنصف الآخر للتوظيف الخبرى . إن عمليتي الاستقبال والارسال يجب أن تتواكبا بعضهما مع بعض في نفس الوقت . صحيح إن فترة التلمذة بالمدرسة والجامعة يجب أن تكون فترة استقبال خبرى بالدرجة الأولى ، ولكن يجب ألا تكون تلك الفترة فترة استقبال بحتة . إنك يجب أن تشارك في التوظيف الخبرى بأى قدر مهما كان ضئيلا .

ولعلنا نقول إن ثمة نسبة ما فيما بين الاستقبال الخبري وبين التوظيف الخبري يجب أن تتباين من سن الى سن أخرى . ففي الطفولة والمراهقة والشباب يجب أن تكون النسبة بين الاستقبال الخبري وبين التوظيف الخبري بمثابة كسر اعتيادي صغير . فمثلا تكون النسبة في الطفولة الباكرة ١ : ١٠٠ ، ثم تصير بمرور الوقت ٢ : ٩٩ ، ثم تصير ٣ : ٩٨ . وهكذا الى أن تصير في نهاية مرحلة الشباب أى في حوالى الثلاثين - حيث تبدأ مرحلة الكهولة - ٥١ : ٥٠ وبمرور الوقت في الكهولة تصير ٥٢ : ٤٩ ، ثم تصير ٥٣ : ٤٨ وهكذا دوليك .

وهذه النسبة الافتراضية التى نقدمها هنا يجب أن تجد لها ترجمة في الوقت الذى يقضيه المرء في التحصيل الخبري وفي التوظيف الخبري . فأنت لا تحصل خبراتك ، ولا توظفها إلا باستخدام الإناء الزمنى الذى نسميه الوقت . فكلما تقدمت بك السن ، فان عطاءك يجب أن يزيد عن تحصيلك . ولكن مهما تقدمت في العمر فان تحصيلك الخبري يجب أن يظل موجودا . وبتعبير آخر فان النسبة بين التحصيل الخبري الى التوظيف الخبري يجب أن تكون بحد أدنى ١٠٠ : ١ على أسوا تقدير . فيجب أن يظل المسن مهما ضرب في أغوار الشيخوخة قابلا للتحصيل الخبري الجديد . ولكن الخطأ أن يتوقف الشيخ عن توظيف خبراته ، بينما هو ينكب على التحصيل الخبري .

ونحن في هذا المقام نحذر من الوقوع في بعض الأخطاء التى تفضى الى سوء توزيع الوقت ، وهى الأخطاء التى يتعرض كثير من الناس للوقوع فيها وهى على النحو التالى :

أولاً - عدم الاقبال على التحصيل الخبري إلا اذا كان الشخص مضطرا الى هذا ، كأن يكون مقبلا على امتحان للحصول على مؤهل دراسي . إن عليك ألا تقع في هذا الخطأ ، بل أن تجعل من التحصيل الخبري هدفا شخصيا تسعى لتحقيقه بغض النظر عن الضغوط الدراسية التى تتمثل بالدرجة الأولى في الامتحانات .

ثانيا - إضاعة الوقت فيما لا يجدى وفيما لا يتأتى عنه تحصيل خبرات جديدة ولا توظيف الخبرات المتحصلة في مواقف الحياة المتباينة . فكثير من الناس يجلسون على المقاهى أو يتسكعون في الشوارع أو يتزاورون ويقضون الساعات تلو الساعات لقتل الوقت كما يقولون . إنهم في الواقع لا يقتلون الوقت ، بل يقتلون أنفسهم ويقصرون حياتهم ، ويضيعون حيويتهم فيما لا يجدى .

ثالثاً - قضاء معظم الوقت في التحصيل بغير التفات الى وسائل الابانة ، سواء كانت ابانة رمزية أم إبانة أدائية . فثمة ما نستطيع أن نصفه بالعجز عن التعبير ، أو سوء التعبير ، أو القصور عن التعبير السليم . فالحياة ليست مجرد تقبل للخبرات ، بل هي تقبل وتعبير عن التقبل . فوسائل الابانة الرمزية والعملية يجب أن يقضى المرء فيها وقتاً كافياً ، وألا ينخدع بما يحصل عليه من خبرات يختزنها ويكتفى بذلك التخزين الخبرى .

رابعاً - عدم المبالغة في قضاء الوقت في التحصيل الخبرى حتى لا يصاب المرء بالارهاق فينبو عن مواصلة التحصيل كرد فعل للارهاق والنهكة . ناهيك عن أن المبالغة في التحصيل الخبرى لا تسمح بالهضم الخبرى . فليس المهم أن تحصل كثيراً ، بل المهم أن تحصل وأن تهضم ما تحصله .

خامساً - الوقوع في خطأ انعدام التواتر والمواصلة المستمرة في التحصيل والتوظيف الخبرين . فالجدير بالمرء أن يدأب بغير انقطاع طوال حياته على التحصيل الخبرى من جهة ، وعلى التوظيف الخبرى من جهة اخرى . فثمة بعض الناس يتحمسون جداً لفترة من عمرهم في التحصيل والتوظيف الخبرين ، ثم ما يفتأون يفترون . فهم في بعض الأيام يكونون في غاية الحماس للنمو الخبرى استقبالا وتوظيفا ، وفي أيام أخرى تجدهم فاترين أو يائسين ، وقد أخذوا يقضون الوقت في غير ما طائل . وهذا يعمل في نهاية المطاف على تقصير أعمارهم الخيرية .

### الفكر الخلاق والابتكار :

نستطيع أن نقسم الناس الى فريقين أساسيين : الفريق الأول - هو فريق المقلدين ، أما الفريق الآخر - فهو فريق المبتكرين . والمقلدون يضربون في إثر غيرهم ، ويسيروا في الطريق الذى سبق أن عبده المبتكرون . والمبتكر هو شخص متفرد الفكر والأداء . فهو يفكر في أشياء لم يسبق لغيره أن فكر فيها . وهو يقدم للبشرية ثمارا فلسفية أو أدبية أو فنية أو علمية أو تكنولوجية لم يسبق لغيره أن قدمها .

وعلى الرغم من أننا نقسم الناس الى مقلدين ومبتكرين ، فاننا نجد أن هناك تداخلا بأطياف كثيرة بين التقليد والابتكار . فالمبتكر لا يستغنى عن التقليد . فلا بد لك من حفظ الكثير من أشعار المبرزين من الشعراء لكى تصير شاعرا مبتكرا . وأكثر من هذا فانك تظل في ملاحقة حركة الشعر فتقرأ انتاج المعاصرين لك من الشعراء . فثمة خطان متوازيان ولا يتعارضان في حياتك كشاعر مبدع . الخط الأول - هو خط التقليد ، والخط الثانى - هو خط الابداع .

ولكن تقليدك لغيرك وأنت الشاعر المبدع لا يظهر أمام الآخرين . فأنت لا تقدم للناس الا ما تقوم بابداعه . أما تقليدك لغيرك فانه لا يخرج عن نطاقك . إنك تلهم ما يبدعونه لكى تحيله الى عصارة جديدة . فموقفك فى تقليد غيرك فيما بينك وبين نفسك كموقف معدتك فى استقبالك للطعام . إنها تقوم بهضمه واحالته الى قوام جديد . وكذا فان أمعاءك تقوم بامتصاص المناسب من ذلك الطعام ، وتطرد النفاية الى خارج الجسم .

فهناك اذن ما يسمى بالاستقبال الخبرى عند الشخص المبدع . إنه يستفيد من خبرات الآخرين . ولكن الفائدة التى يحصل عليها ليست فائدة نقلية ، بل هى فائدة تفاعلية . فأنت تقرأ شعر غيرك وتمر فى مرحلتين الأولى - مرحلة تقليدية وذلك بأن تتخيل أنك صاحب ذلك الشعر . والمرحلة الثانية - هى المرحلة التفاعلية ، وفيها تمتص بعض المقومات الشعرية بينما تنبذ البعض الآخر منها .

وهناك مستويات من الابداع . فكلما كنت أكثر تفاعلاً وقد وفرت لنفسك ما تتفاعل معه ، كنت بالتالى أكثر إبداعاً . ولكن لا بد أن تخرج إبداعك من حيز فكرك الى حيز الواقع . فما تصل اليه عبقريتك الابداعية ، يجب ألا يظل حبيس فكرك . إنه يجب أن يخرج متجسداً فيلبس أحد الأثواب الواقعية الكثيرة والمتباينة . فمن المبدعين من يخرجون إبداعهم على هيئة نظرية علمية أو على هيئة شعر مبتكر أو قصة ذات مغزى أصيل أو فلسفة تفسر الوجود والانسان على نحو جديد .

والواقع أن بعض أصحاب المواهب الابداعية من الشباب يقتلون قدرتهم على الابداع وهى فى مهدها . إنهم يستمرون فى تقليد غيرهم . لقد يصاب هؤلاء الناس بالشعور الشديد بالنقص ومن ثم فانهم يظلون فى حالة من الخضوع الفكرى لغيرهم . وأخرى بمن يحس فى نفسه قدرة على الابداع أن ينفذ عن نفسه غبار العبودية الثقافية . إنك تستطيع بذلك أن تترك أثرك فى ميدان ما من ميادين الحياة . وأخيراً فان الخيار لك . فاما أن تختار الاستمرار فى فقة المقلدين وإما أن تنضم الى فقة المبدعين .

وهناك فى الواقع مجموعة من العمليات التى قد يضطلع بها الشخص المبدع أو يضطلع ببعضها على الأقل ، وهى على النحو التالى :

أولاً - شق خط جديد أو افتتاح مجال مبتكر لم يسبق لأحد أن شقه أو دخل فيه . وهذا ما فعله فيثاغورس عندما شق خطأً جديداً فى عالم الرياضيات هو الهندسة . ولقد

يكون المجال الذى يشقه المبتكر مجالا بكرا تماما لم يرتده أحد من قبل ، أو قد يكون المجال الجديد هو تفرعة من المجال الأصلى ، كأن يكون فرعاً من علم كبير يقوم المفكر المبتكر بشقه من ذلك المجال الأصلى الموجود بالفعل . والواقع أن الفضل يرجع الى أصحاب العقول المبتكرة من العلماء الذين يقومون بدأب بتفريع العلوم الى فروع ، بل وتبفريع الفروع الجديدة من العلوم الى فروع أدق .

ثانيا - إبتكار منهج جديد من مناهج التفكير أو من مناهج البحث العلمى . والواقع أن البحث فى وسائل التفكير والبحوث لا يقل أهمية للتقدم العلمى عن المضمون نفسه . ولعلنا نزعّم بحق أن منهج التفكير والبحث هو الذى يمهّد الطريق أمام التقدم العلمى ، بل هو الذى بدونه لا سبيل الى احراز أى تقدم فى المجالات العلمية والفلسفية المتباينة .

ثالثا - اختراع أجهزة أو أدوات أو الآت تساعد على التفكير السريع أو على الأداء أو الانتاج فى وقت أقصر وبجهد أقل وبكمية اكبر وبتكلفة اقل . ولا شك أن التقدم التكنولوجى الذى نلناه فى ظلّه يدين اولاً وقبل كل شئ للعقول المبتكرة التى تخصصت فى الاختراع وتطوير التكنولوجيا الموجودة الى تكنولوجيا أكثر تقدماً وتجديداً .

رابعا - الابتكار الفلسفى . وهذا يختص به أصحاب العقول الفلسفية الذين يقدمون مذاهب فلسفية جديدة ، أو يقدمون حلولاً لمشكلات فلسفية ظلت الانسانية تشوف الى حلول ناجعة لها . والواقع أن الابتكار الفلسفى لا يتأتى الا لأولئك الذين دربوا عقولهم على الغوص الى أعماق الموضوعات ، وقد أخذوا يطفون على السطح بحيث يظلمون واقفين على الخطوط العريضة للمسائل الفلسفية التى يتناولونها. والفيلسوف - كما يقول برتراند رسل - هو الشخص الذى يتناول الموضوعات التى تخرج عن نطاق العلم بالمنهج العلمى .

خامسا - الابتكار الجمالى . وفى هذا المجال نجد أن الفنانين والأدباء هم أصحاب هذا اللون من الابتكار . والواقع أن سيكلوجية الأديب والفنان هى سيكلوجية واحدة ، بمعنى أن دخيلة الأديب والفنان متشابهة الى حد بعيد . بيد أن الأديب يترجم صوره الجمالية بالكلمات ، بينما يقوم الفنان بترجمة ما يعتمل لديه من صور جمالية بالتشكيل ، سواء كان التشكيل بالفرشاة أم بالقلم أم بالصلصال أم بالألغام أم بالحركات .

وثمة فى الواقع مجموعة من العوائق تقف حائلا دون بزوغ التفكير الابتكارى لدى الشباب لعلنا نوجزها فيما يلى :

أولاً : وأد التفكير الابتكارى فى الطفولة : فالكبار من حول الطفل لا ينظرون تربويا اليه الا من زاوية واحدة هى زاوية التلقين . فهم يعتقدون أن الطفل شأنه شأن الاسفنجة التى ليس عليها أن تفرز شيئا من عندها ، بل عليها أن تمتص ما يحيط بها من سائل حتى يتسنى لها بعد هذا أن تفرز نفس ذلك السائل اذا ما مارسنا الضغط عليها . ومن ثم فان هذا الاتجاه يقف حائلا بازاء ما قد يديه الطفل الصغير من ابتكار . فتدخل الكبار فى حياة الطفل وتناولهم إياه كأنه قطعة من الصلصال يراد صياغتها وفق نمط مجهز من قبل ، يعمل على قهر الميول الابتكارية لديه منذ نعومة أظفاره .

ثانياً : الضغوط الثقافية التى تحيط بالمرء حتى مماته : فلقد يقول الشاب لنفسه « وماذا عسانى أضيف الى ذلك الجبل الهائل من المعرفة والعلوم والتكنولوجيا ؟ أليس الخلق بى أن أستوعب الموجود قبل أن أخلق غير الموجود ؟ وأليس الوقت الذى أقضيه فى خلق ما ليس موجودا وقتنا ضائعا لأننى لم أستوعب كل ما سبق كتابته أو اختراعه ؟ وهل أستطيع أن أبدأ الا من حيث انتهى الجميع . ولكن هل يكفى عمرى كله لاستيعاب كل ما قدمه الجميع من ابتكارات ؟ الى غير ذلك من تساؤلات محيرة . ولكن لا شك أن مثل تلك التساؤلات تشكل ضغطا أو قل عائقا ثقافيا بازاء من لديهم استعدادات ابتكارية . فتجدهم كثيرا ما ينكصون ويتوقفون عن الاستمرار فى خطهم الابتكارى .

ثالثا - الخوف من النقد وخشية الارهاب الفكرى : فالكثير من الموهوبين الذين يستطيعون تقديم الجديد يناوون عن الابتكار خشية الوقوع فى قبضة النقد . ولقد نقول إن من أسباب عزوف المبتكرين عن الابتكار ما سبق أن لا قوه من نقد لاذع لدى مناقشة رسائلهم الجامعية أمام لجان المناقشة التى كثيرا ما يعمد أعضاؤها الى التنكيل بصاحب الرسالة وكأنهم يتصيدون أخطاءه . ولكن هذا لا يعنى أننا نستعين بقيمة النقد وأهميته ، ولكن ما نرحب به ونحييه هو النقد البناء والمثمر والمتبصر وليس التقريع ومصادرة أفكار الباحث التى يكون قد ابتكرها ابتكارا لم يسبق أحد اليه .

رابعا - سد الطريق أمام المبتكرين فى المجالات المتباعدة أو عدم معرفتهم بالأبواب المفتوحة . انهم يتبكرون ولكن ماذا يفعلون بابتكاراتهم ؟ إنهم يحارون فيدفتون ما قاموا بابتكاره ، أو هم يتوقفون عند أول طريق ، فلا يستمرون فى طريق الابتكار أو الاختراع .

خامساً - احتكار المجالات الابتكارية وعدم الاعتراف بالمبتكرين الجدد : فكما أن التاجر الصغير يخضع لسلطة كبار التجار ولا يستطيع مناصحتهم ، كذا فإن ثمة احتكارا للمجالات الابتكارية . ففي الأدب والفلسفة والنحت والتصوير وغيرها يجد المبتدئون من المبدعين أن العمالة قد احتكروا سوق الثقافة . فلماذا إذن الابتكار ؟ إن عليهم أن يستوعبوا ما يقدمه العمالة ، وأن يعكفوا على الخضوع الفكرى لهم . فأعلى مكانة يتسنى لهم بلوغها تتمثل في أن يكونوا مريدين لواحد من أولئك العمالة ، وينضمون الى مدرسته . فهم يشكلون جنداً يدافعون عن آرائه أو يذيعون فلسفته ، ويطاطفون هاماتهم في محراب فكره دون أن يجسروا باعلان استقلالهم عنه .

### خطط لمستقبلك :

لعل من أهم الميزات التي يتمتع بها الانسان ولا تتمتع بها سائر الكائنات الحية الأخرى القدرة على توقع المستقبل والترتيب له والتخطيط لملاحه المقبلة . فالانسان يستطيع أن يتوقع الغد القريب والغد البعيد ، تماما كما يستطيع أن يقف على الحاضر ، وتماثما أيضا كما يستطيع تسجيل الماضي وتذكره والاحتفاظ بأحداثه وذكرياته . فالوقوف على المستقبل ميزة إنسانية فريدة يختص بها الانسان فحسب .

يبد أن هذه الميزة ليست موزعة بالتساوى على أفراد بنى الانسان ، بل إنها ليست أيضا موزعة على الشعوب أو الجماعات بالتساوى . فالأذكاء من الأفراد والمبرز من الشعوب والجماعات هم وحدهم الذين يتفوقون في القدرة على مشاهدة المستقبل والتخطيط له والتأثير في مجرياته . فكلما كان الشخص أكثر ذكاء كان بالتالى أكثر قدرة على توقع أحداث المستقبل والبصر به والتأثير في مجرياته . وكذا فإن الجماعة التي تمتاز بالحضارة والتقدم تكون أكثر من غيرها قدرة على توقع ما سوف يأتى به المستقبل ، كما أن القائمين على أمورها ورعاة مستقبلها يعمدون الى ما يسمى بالتخطيط . فالتخطيط هو البصر بالمستقبل ، ثم التأثير في ذلك المستقبل ، سواء عن طريق ملاشاة العقبات أو التخفيف من وطأتها ، أم عن طريق توفير المؤثرات الايجابية التي تعمل على زيادة الخير واستثمار الامكانيات المتاحة .

وأنت أيضا تستطيع - إذا أردت - أن تنشط لديك القدرة على مشاهدة المستقبل القريب والمستقبل البعيد وكأنه كتاب مفتوح أمامك . وكلما كنت أكثر ذكاء ، وكلما كنت أكثر قدرة على استثمار ذلك الذكاء وتنشيطه لديك ، كنت بالتالى أكثر قدرة وأبرع



مهارة في توقع مستقبلك . ومن الطبيعي أن المستقبل يمتد أمامك في حياتك . فكلما كنت أقوى بصرا ، فانك تكون بالتالى قادرا على الامتداد ببصر ذكائك عبر ذلك الطريق المطروح أمامك . فثمة شخص يستطيع أن يشاهد مستقبل طريق حياته على بعد كيلو متر واحد ، بينما يستطيع غيره التطلع الى بعد عشرة كيلو مترات أو أكثر . إذن فثمة فوارق كبيرة بين الأفراد فيما يتعلق بتوقع المستقبل . والمسألة ليست مسألة وراثة ، بل هى مسألة تربية للتفكير المستقبلى بصفة أساسية . ولعلنا نقول إن هناك ثلاثة فئات من الناس : فئة دربت ذهنها على تذكر الماضى وهؤلاء هم التذكريون . وفئة دربت نفسها على الوقوف على الحاضر ، وهؤلاء هم الادراكيون ، وفئة دربت نفسها على توقع المستقبل ، وهؤلاء هم التوقعيون أو المستقبليون .

ولكى تعرف الى أى فئة تنتمى ، فان عليك أن تتصفح نشاطك الذهنى . فعليك أن تسأل نفسك : هل أنت تهتم أكثر ما تهتم بتذكر أحداث الماضى ، أم أنك تهتم أكثر ما تهتم بالوقوف على وقائع الحاضر ، أم أنك تهتم أكثر ما تهتم بتوقع ما سوف يأتى به المستقبل ؟ إنك بعد الاجابة عن هذا السؤال تستطيع أن تضع نفسك فى فئة من هذه الفئات الثلاث . بيد أن هذا لا يعنى أنك تنحصر فى فئة واحدة من هذه الفئات الثلاث بغير أن يكون لك نشاط متعلق بالفئتين الأخريين . فاذا كنت منتميا الى فئة التوقعيين ، فلا يعنى هذا أنك لا تتذكر الأحداث الماضية أو أنك لا تدرك الوقائع الحاضرة ، بل يعنى أن ما تهتم به بصفة أساسية هو المستقبل وبعد هذا يأتى اهتمامك بالماضى والحاضر .

والواقع أن الشخص يستطيع أن يدرب نفسه على العمليات الذهنية المتباينة . ثمة تدريبات ذهنية لتقوية الذاكرة ، وثمة تدريبات ذهنية للانتباه وتسجيل الوقائع الآنية . وثمة أيضا تدريبات ذهنية تتعلق برصد المستقبل . وأنت تستطيع أن تخطط لنفسك تدريبات لتوقع المستقبل . فاذا أنت شاهدت موقفا يقع امامك ، فانك تستطيع أن تمسك ورقة وقلما وتسجل جميع النتائج التى يمكن أن تترتب على حدوث ذلك الموقف . وبعد تسجيل جميع تلك النتائج الممكنة ، فانك تستطيع بعد هذا أن تقوم بترتيبها تبعا لما ترجح وقوعه أكثر من غيره ، أو بتعبير آخر تبعا لأولويات الحدوث المتوقع . وبعد أن يعتمحل المستقبل المتوقع الى حاضر ، فانك تستطيع أن تقارن بين ما حدث بالفعل . وبين ما كنت تتوقع وقوعه . وبذا فانك تستطيع أن تعدل من طريقتك فى التوقع لأحداث المستقبل .

ولعلنا نزعم بحق أن كبار السياسيين والقادة العسكريين والعلماء يتمتعون بتلك القدرة التوقعية وهم بلا شك قد تدرّبوا - حتى ولو بغير قصد من جانبهم - على التوقعات المستقبلية في مجالاتهم المتباينة . فالواقع أن هناك تدريبات ذهنية كثيرة تتدرب عليها بالمصادفة وبغير تخطيط من جانبنا . ولكن مما لا شك فيه أن التدريب المقصود يعطى نتائج أسرع وأغزر وأضمن . فالتخطيط للتدرب على توقع المستقبل يؤدي الى نتائج مضمونة ، بينما الاعتماد على المصادفة مخوف بالخطر ويعتمد على الحظ السعيد فحسب .

ولكن الاعتماد على توقع المستقبل فحسب للوقوف على ما سوف يحمله ذلك المستقبل من خير أو شر والوقوف بعد هذا موقف المتفرج على ذلك المستقبل لا يوفر أى كسب ، ولا يترتب عليه الحصول على أية نتائج مفيدة . والواجب أن يتواكب التوقع مع إحداث التأثير في تلك النتائج المتوقعة . فأنت لا تكتفى برصد توقعاتك التي تتعلق بالمستقبل ، بل تأخذ في وضع خطة تؤثر بها في ذلك المستقبل . وهنا نذكر بأن من الضروري الايمان بالقدرة على التأثير في المستقبل . فنحن لسنا كائنات متأثرة بما يأتي به المستقبل فحسب ، بل نحن كائنات مؤثرة أيضا في تلك الأحداث المقبلة . فما نفعه اليوم نحني نتأجه غدا . وما نؤثر به يبدو صداه في غدا القريب وغدا البعيد .

وهناك مجموعة من الشروط التي يجب توخيها في التخطيط للمستقبل يجب أن نضعها نصب أعيننا ونحن نقوم بالتخطيط المستقبلي ، وهي على النحو التالي :

أولا - يجب ألا يكون التخطيط من فراغ : فمن الخطأ أن تخطط للمستقبل بغير أن تكون قد رصدت توقعاتك لذلك المستقبل واحتمالات الأحداث التي سوف يحملها اليك . فكيف يتسنى للمرء أن يخطط بغير أن يكون على وعى بما يخطط له . وحتى اذا نجحت خططك المستقبلية ، فان نجاحك يكون بالمصادفة وتكون عرضة للمخاطر التي تنأت عن الارتجال في التخطيط . إنك تكون عندئذ كالطبيب الذي يصف الدواء للمريض بغير أن يقوم بتشخيص حالته المرضية . والأكثر احتمالا هو أن تحصل على نتائج صارة بدلا من الحصول على نتائج طيبة . فالمرضى الذي يتناول الدواء الذي وصفه له الطبيب بغير أن يشخص مرضه ، غالبا ما يضره ولا يحمل له الشفاء .

ثانيا - يجب أن يكون التخطيط قابلا للتطبيق وفي مستوى قدرتك على التنفيذ : فلقد تضع لنفسك تخطيطا طموحا جدا ، بينما تكون قدرتك على التنفيذ أقل مما تطمح

لتنفيذه . و يترتب على هذا بلا شك إصابتك بالاحباط والعجز عن التأثير في المستقبل .  
فالطالب الذى يضع لنفسه خطة استذكار طموحة جدا لا تتناسب مع صحته أو قدرته ،  
لا يستطيع تنفيذها ، ومن ثم فانه يستشعر الفشل ، وبالتالي فانه سوف يكفر بمبدأ  
التخطيط للمستقبل ، ويرتضى بعد هذا فى أحضان الاتكالية والارتجالية .

ثالثا - يجب أن يكون التخطيط مرنا وقابلا للتعديل المستمر : فأت عندما تضع خطة  
مستقبلية ، فان عليك فى نفس الوقت أن تكون مستعدا لادخال التعديلات الضرورية  
على خطتك ، وألا تقف موقف الجامد الذى لا يلين بازائها . إن عليك أن تعدل خطتك  
تبعا للظروف التى تستجد . بمقدورك مثلا أن تزيد المدة التى يستغرقها تنفيذ الخطة  
وأن تسقط من حسابك الأيام التى وقعت فيها ظروف حالت بينك وبين التنفيذ الذى  
كنت تعتمزمه .

رابعا - يجب أن يكون التخطيط مرحليا : فأت لا تخطط لكل المستقبل ، بل تقوم  
بتجزئ مستقبلك الى أقسام زمنية . وهذا ما تفعله الدول المتقدمة التى تأخذ بمبدأ  
التخطيط . ثمة ما يعرف بالخطة الخمسية أو الخطة العشرية . وأنت أيضا خطط لنفسك  
بحيث يكون تخطيطك لأسبوع أو لشهر أو لعام كامل . فالواقع أن التخطيط المرحلى  
مفيد لأنك تضع حدودا للخطة ، فتكون هناك نقطة بداية ونقطة نهاية يجب أن تكون  
قد نفذت خطتك عندما تصل إليها . ولكن يجب أن تكون مرنا أيضا فى تخطيطك .  
خذ بمبدأ الترحيل ولا تجمد مع تخطيطك . رحل ما تبقى من عمل الى المرحلة التالية .  
ويمكنك تعويض ما فاتك فى إحدى المراحل إذا ما رحلته الى المرحلة التالية من  
التخطيط .

خامسا - قيم نتائج الخطة بعد قيامك بالتنفيذ والانتهاؤها منها : والتقييم المقصود هو تقييم  
لكمية النتائج والمستويات الأداء وللنوعية التى حصلت عليها ، ثم تقييم الوسائل المستخدمة  
فى التنفيذ ، وتقييم العقبات التى اعترضت تنفيذ الخطة ، وتقييم ما تبقى من الخطة ولم  
تستطع تنفيذه لأسباب خارجة عن ارادتك كالمرض أو الواجبات الأخرى الأكثر أهمية .  
وعليك ألا تجعل من تقييم الخطة مصدرا للكدر أو اليأس ، بل اجعل من تقييمك للخطة  
باعثا على التصحيح والتجويد . اجعل من التقييم باعثا جديدا للتقدم ولتنفيذ خطتك  
القادمة على نحو أفضل . استفد من أخطائك ، وعاهد نفسك على تحاشي المزالق التى  
ترديت فيها فى أثناء تنفيذك للخطة التى تقوم بتقييمها ، وابدأ على نحو أفضل فى خطتك  
التالية .



## الفصل الخامس

### باب السعادة مفتوح أمامك

السعادة تتبع من داخلك :

انك ترى العالم من حولك من خلال منظارك الداخلى . فالخارج يخضع للداخل . والواقع أنك لم تولد على هذا النحو . فالطفل الصغير يكون مستجيبا لما يصدر اليه من مؤثرات خارجية . إنه يكون محكوماً بقانون اللذة والألم . فما يلذه ينجذب اليه ، وما يؤلمه ينسحب عنه وينفر منه . وهذا شيء طبيعى لأن الطفل الصغير لا يكون قد حاز جهازا داخليا متحكما فيه ومسيرا له . إنه يكون مجرد جهاز استقبال لما يوجه اليه من مؤثرات خارجية . وشأن الطفل فى هذا شأن معظم الكائنات الحية التى تخضع لقانون اللذة والألم فى حياتها وفى علاقاتها بعضها مع بعض وفى علاقاتها بينها وبين سواها من كائنات حية . فالطفل الصغير لا يختلف كثيرا عن الكائنات الحية العليا .

بيد أن هذا الحال لا يظل مستمرا بينما تستمر نشأة الطفل فى أحضان الحضارة الانسانية التى تتمثل بالدرجة الأولى فى أسرته . إنه يبدأ فى إحراز أجهزة نفسية تتباين كثيرا أو قليلا فى وظائفها وفى اتجاهاتها عما يحيط به من أجهزة أو أحداث أو وقائع أو علاقات . إنه يصير كائنا مسيرا بذاته وقد حصل على محور داخلى يدير حياته حوله . فبعد أن يشب الطفل عن الطوق ، لا يكون مجرد مستجيب لما يصدر اليه من الخارج من مؤثرات ملذة أو مؤلمة ، بل إنه يصير كائنا أخلاقيا يميز بين الخير والشر . وفى هذه المرحلة يحدث التباين فيما بين اللذيد والخير ، وفيما بين المؤلم والشرير . فبعض اللذائذ تتواكب مع هو خير ، بينما تعتبر بعض اللذائذ الأخرى من الشر . وكذا فان بعض ما يؤلم يعتبر شرا ، بينما نجد أن بعض ما يؤلم يعتبر خيرا . ومن أمثلة اللذة الشريرة اللذة الجنسية غير الشرعية ، ومن أمثلة الألم الخير الاستشهاد فى سبيل الحق وأداء الواجب .

وبعد هذا المستوى الثانى الذى يرقى اليه المرء ، نجد المستوى الثالث وهو مستوى الحق والباطل فتمتة إذن اللذة والخير والحق من جهة ، وثمة من جهة أخرى الألم والشر والباطل . وهذه كلها دوائر متداخلة أحيانا ومتعارضة أحيانا أخرى فى المواقف الكثيرة التى يتخذها المرء فى حياته . فالحق أحيانا يجلب للمرء خيرا ولكنه قد يصيبه بالألم ،

وفي أحيان أخرى قد يجلب له خيرا ولذة في نفس الوقت ، وقد يجلب الباطل للمرء خيرا كأن يصير عظيما في أعين الناس بالكذب والخداع والنفاق ، وقد يجلب عليه الشر وقد يتواكب مع الألم أو لا يتواكب في هاتين الحالتين .

ويتضح مما سبق أن الحياة الانسانية ليست حياة سهلة ، بل هى حياة معقدة أشد التعقد . فأنت بأجهزتك الداخلية تختار طريقك في الحياة . والسعادة التى تتوخاها فى حياتك ، إنما تنبع من رضائك عن اختياراتك . فما تختاره وترضى عنه وتؤمن به يشكل المقومات الأساسية فى سعادتك . فثمة أشخاص اختاروا الموت وساروا اليه بأرجلهم وهم يحسون بالسعادة والنشوة . فثمة جنود يستشهدون وهم فى غاية النشوة فيلاقون الموت بهتاف وسعادة . ومن البوذيين من قاموا باشعال الحريق فى أجسادهم وظلوا ثابتين فى مكانهم وقد صاروا شعلة محترقة بغير أن يصرخوا من الألم . إنهم يقدمون على الموت عن إيمان واختيار كاملين . فهم سعداء برغم ما يلاقونه من ألم مبرح . ولكن الألم يصير فى أنظارهم مدعاة للنشوة والابتهاج الروحى . والأمر فى تلك الحالات مرهون بما يتدرب عليه المرء ، وبما يأخذ به نفسه من مبادئ روحية .

وسعادة المرء لا ترتبط بالخامات النفسية التى جبل عليها ، بل ترتبط بما يتم تصنيعه من تلك الخامات النفسية . وتصنيع الخامات النفسية يمكن أن يسير فى مراحل كثيرة ومعقدة . فثمة تصنيع لتلك الخامات يكون بسيطا نسبيا ، بينما هناك تصنيع لها يكون معقدا أشد التعقد ، وعلى أكبر جانب من الدقة . وكلما كان تصنيع الخامات النفسية على جانب أكبر من التعقد والدقة ، كان المرء بالتالى أكثر قدرة على تسيير دفعة سلوكه فى وجهات مابينة لما جبل عليه من خامات نفسية بسيطة . فالتدريبات النفسية التى يمارسها أصحاب اليوجا إنما تكون بمثابة تصنيع للخامات النفسية الفطرية التى جبلوا عليها . فهم يتحملون ما لا يتحمله الأشخاص العاديون الذين لم يتمرنوا على تمرينات اليوجا . وقل نفس الشيء بالنسبة لجميع التمرينات النفسية المتباينة التى يمكن أن يتمرس بها الناس ، وهى التمرينات النفسية التى تخلق فيهم طبيعة أو طبائع أخرى لم يجبلوا عليها أصلا .

ولعلنا نقول إن هناك مبادئ يركز عليها المرء فى حياته ويسير فى هديها . ولسنا نجد استثناء فى هذا بازاء بعض الأشخاص . فجميع الناس فى جميع العصور يستهدون بمبادئ أخلاقية ونفسية يوجهون دفعة حياتهم وفقها . وقد تكون تلك المبادئ مدركة من جانب المرء ، أو قد تكن لاشعورية لا يعيها المرء ولا يتبينها بعقله الواعى . ومن

جهة ثانية فقد تكون تلك المبادئ الأخلاقية النفسية مبادئ خيرة ، كما أنها قد تكون مبادئ شريرة ومن جهة ثالثة فإن تلك المبادئ قد تكون مناسبة للواقع الاجتماعي بحيث تسمح للمرء بتحقيق التوافق مع بيئته الاجتماعية وبحيث يكون الشخص ابن عصره ، كما أنها قد تكون غير مناسبة لذلك الواقع الاجتماعي فلا يستطيع المرء أن ينجح في تحقيق التوافق الاجتماعي . ويكون الفشل في التوافق الاجتماعي راجعا الى كون تلك المبادئ متخلفة عن مقتضيات العصر ، أو أنها قد تكون سابقة على ما يشيع بالعصر أو بالبيئة من قيم أخلاقية أو اجتماعية أو نفسية .

والسعادة التي يمكن أن يحرزها المرء إنما ترجع الى المعيار الداخلي الذي يأخذ به نفسه . فهو يتخذ من نبض وجدانه ومن وحي ضميره ومن محور حياته الداخلية معيارا يقيس به سعاده . ذلك أن السعادة هي حالة شخصية ذاتية لا تتعلق بالمجتمع الا بطريق غير مباشر . فأنت الذي تحس بالسعادة أو أنت الذي تحس بالشقاء . والسعادة لا تترادف مع الفرح والضحك ، أو حتى الابتسام . فلقد تجد شخصا يبكي وهو في قمة السعادة . ألست تحضر المسرحية أو الفيلم المفجع وتبكي بشدة في أثناء مشاهدتك للبطل الذي يأخذ بلبك وهو يقتل فتبكي عليه وأنت تحس بالسعادة لمشاهدتك تلك المسرحية أو الفيلم ؟ وعلى العكس من هذا فانك قد تضحك بينما يكون قلبك غير سعيد . فشر الأمور ما يضحك . وكثير من الضاحكين غير سعداء . وكثير من الضحك يتبعه حزن حقيقي أو يتواكب معه غم واكتئاب شديدا .

والواقع أن السعادة هي حالة نفسية تنتج عن الشعور بالانسجام الداخلي . إنها تتأني لنا عندما يكون الداخل مسيطرا على الخارج ، أو قل عندما يكون الداخل قد فرض شروطه على الخارج . ولعل أن شقاء المرء يبدأ في اللحظة التي تنزع فيها تلك السلطة التي يفرضها الداخل على الخارج . فالجندى في ميدان القتال يكون سعيدا اذا كان مؤمنا في دخليته بالقضية التي يحارب من أجلها . ولكن اذا تزلزل إيمانه بالقضية التي يحارب ويضحى من أجلها ، فانه عندئذ يحس بالشقاء يضرب بأطنابه في أعماقه . وكذا الحال بازاء الأم التي تبضحى بالعرق والجهد والسهر من أجل أبنائها . إنها تستشعر السعادة في تلك التضحية ، ولكنها تبدأ في الشعور بالشقاء عندما تحس بعقوق أولئك الأبناء وبنكران ما تحمله وتحمله من أجلهم من تعب وتضحية . فما يجعل الجندى والأم يحسان بالسعادة هو رضاؤهما الداخلي عما يعملان ويضحيان من أجله . وعلى العكس فإن ما يجعلهما يحسان بالشقاء هو فقدان ذلك الرضاء وكفرهما بما كانا يؤمنان به .

ولعل السؤال الذى يتبادر الى الذهن هو : هل من الممكن أن يظل المرء سعيدا بصفة مستمرة ؟ الاجابة بالنفى . ذلك أن سيطرة المرء على خارجيته لا تقيض له دائما . فثمة أوقات تمر بالانسان تكون سيطرته خلالها على الخارج ضعيفة . فنحن لسنا دائما بقادرين على السيطرة على ما بخارجنا . لقد تهاجمنا الشكوك أو لقد تضعف قبضتنا على حياتنا ، أو لقد نغفل أو ننسى مبادئنا فى بعض اللحظات . ولقد تقع لنا أحداث مفاجئة نجعلنا نفقد قبضتنا على مقاليد أمورنا . فموت عزيز لدينا أو إصابته بحادثة مفاجئة مفاجئة قد يعمل على الاطاحة بما فى أيدينا من مبادئ . ولقد نضل على هذه الحال وقتا يقصر أو يطول الى أن يتسنى لنا الامساك من جديد بمبادئنا التى نسيطر بها على الخارج . وعندئذ تعود سيطرتنا على حياتنا من جديد . ولقد يصيبنا المرض فيؤثر على ارادتنا ويضرنا بالوهن النفسى ، فتضعف قدرتنا على الامساك بأول الخيط فى حياتنا ، وهو الخيط الذى نسيطر بواسطته من دخیلتنا على ما يدور بخارج حياتنا من أحداث وعلاقات اجتماعية . ناهيك عن الشيخوخة التى كثيرا ما تتوأكب مع الوهن النفسى . ولكن كثيرا من الشيوخ قد استطاعوا أن يعدوا أنفسهم منذ الشباب لمرحلة الشيخوخة ، فظلوا بمسكين بمبادئهم النفسية والاجتماعية التى جعلت منهم شخصيات متماسكة قوية مؤمنة بالقدرة على الهيمنة من دخائل أنفسهم على العالم المحيط بهم بالخارج . فثمة طاقات نفسية هائلة يمكن بواسطتها تسيير دفة حياة المرء حتى فى الشيخوخة والمرض وبعد الأحداث الخطيرة والنوائب . ولكن المهم هو مداومة المرء على تدريب نفسه على استثمار ما جبل عليه من امكانيات نفسية وروحية غزيرة وخصبة .

### استمتع بما فى حوزتك :

بعض الناس يتأملون ما ينقصهم من أشياء ويتحسرون على فقدانهم لتلك الأشياء ، ولكن بعضا آخرين ينظرون الى ما فى حوزتهم ويفرحون بما حصلوا عليه . وطبيعى أن تكون الفئة الأولى من الأشقياء ، بينما تكون الفئة الثانية من السعداء . ومن الطبيعى أيضا أن يظل أفراد الفئة الأولى يبحثون عن أشياء غير حائزين لها لكى يحسوا بالابتئاس لعدم حصونهم عليها . وكذا فان أفراد الفئة الثانية يبحثون عن أشياء فى حوزتهم مهما كانت ضئيلة - لكى يستمتعوا بها ويسعدوا بجيازتهم لها .

والواقع أن أفراد الفئة الثانية - السعداء - لا يركزون أذهانهم فى شىء واحد يستمتعون به دون سواه ، بل إنهم يوسعون دائرة نظرهم الى الأشياء ، بحيث إذا صاروا



محرومين من أحد الأشياء ، فانهم يجدون أشياء أخرى يتمتعون بوجودها في حوزتهم .  
والأشياء التي يضعها السعداء نصب أعينهم على النحو التالى :

أولاً - الأشياء المادية : فالإنسان يمكن أن يسعد باحرازه للمال وما يمكن أن يحصل عليه من ممتلكات بطريق استخدام المال في شرائه واقتنائه . والواقع أن الإنسان بحكم تكوينه يحب الامتلاك والاستحواذ على الأشياء .. فالطفل الصغير يقبض على الأشياء ، ثم هو يبحث عن أماكن يخبئ فيها ما يعجبه من الأشياء التي يقبض عليها . وبعد أن يصير الإنسان راشداً ، فانه غالباً ما يحل الرمز محل النقود أو محل المجوهرات . فهو يرصد أمواله بالبنوك ولا يصير بين يديه سوى دفتر الشيكات أو نحوه من أوراق مالية .

ثانياً - الصحة الجسمية والصحة النفسية : فالمرء السعيد يقدر ما يتمتع به من صحة جسمية ونفسية . وإنا لنجد بعض الأفراد وقد أصيبوا بأمراض متباعدة ، ولكنهم مع هذا يشكرون ربهم لأنهم أحسن حالا من غيرهم . وكلما استطاع المرء السعيد أن يقف على جانب من شخصيته يتصف بالصحة اذا ما قورن بغيره من المرضى ، فانه يحمد ربه على ما حازه من صحة . وفى أشد حالات المرض الجسمى ، فان السعيد يشكر ربه على ما يتمتع به من صحة عقلية ومن اتزان نفسى حرم منه أولئك المصابون بالأمراض العقلية والنفسية .

ثالثاً - السمعة الطيبة والوضع الاجتماعى الرفيع بين الناس : فمن الأشياء التي يتمتع بها السعيد شعوره بأن له مكانة مرموقة بين الناس ، سواء بفضل الأخلاق الحميدة والنجاح فى التعامل مع الآخرين ، أم بفضل ما يحتله من مركز اجتماعى ممتاز . والواقع أن الشخص السعيد يمكن أن يشاهد فى عمله مهما كان متواضعاً مصدراً لسعادته واعتزازه بنفسه وفخره . فتثقتة بالنفس تجعله يحترم عمله وتجعله يحس بالزهو بسبب ممارسته له .

رابعاً - التوفيق فى الزواج أو فى الانتساب لأسرة شريفة : فمن دواعى الاحساس بالسعادة شعور المرء بأنه قد أنجب اولاداً ( ذكورا وإناثا أو نوعية واحدة منهما ) يحملون اسمه ويقفون الى جانبه . وكذا فان المرء يحس بالاعتزاز بأهله وأقربائه . فهو يجد فى أولئك الأقرباء مصدراً لاعتزازه وعزوته .

خامساً - المواهب النفسية : فالشخص السعيد يسعد بما أوتى به من ذكاء ومواهب خاصة . فهو يسعد بذكائه وبقدرته على الفهم ، ثم هو يسعد بما وهبه من قدرات خاصة

فى التعبير الكلامى أو فى التعبير الفنى أو فى إقامة علاقات اجتماعية متباينة ، أو بما أوتى به من شخصية زعيمة تفرض سيطرتها على الآخرين بما جبلت عليه من قوة ، وبما استطاعت أن تفيده من خصائص الزعامة . فعندما يلاحظ السعيد تفوقه فى مجال ما من المجالات بفضل ذكائه أو بفضل قدراته المتباينة ، فانه يحس عندئذ بما حظى به من ميزات حرم منها غيره فتعمل السعادة فى قلبه .

والواقع أن الشخص السعيد يتخذ لنفسه فلسفة يسير على نهجها فى حياته ولا يحيد عنها . ولعل أن تلك الفلسفة تتلخص فيما يلى :

أولاً - أن أقبّل الواقع كما هو لا كما أريده أن يكون : والواقع أن الشخص السعيد يعتاد على الرضاء بالواقع . فالحياة لها قوانين خاصة بها يجب على أن احترامها ، وأن أكيف نفسى تبعاً لتلك القوانين. ومن قوانين الحياة اشتهاها على الحلو والمر . فمن يحمل الحياة أكثر مما تحتمل ، ومن يريد لها على أن تكون حلوة حلوة مطلقة ، انما يكون قد اجتزأ بجانب واحد من جانبيها الأساسيين ، ويكون قد سار وفق فلسفة خائبة لا تمت لواقع الحياة التى يتعامل معها والتى عليه أن يتوافق معها ويسير وفق قوانينها .

ثانياً - أن أجتهد فى الاستزاد من جوانب الحياة التى تشيع فى السعادة : فالاجتهاد فى الحياة يؤدى بلا شك الى احراز اكبر قدر ممكن مما يداعب خيال المرء من طموحات مادية أو معنوية . ولكن يجب على أن أبذر البذور بغير أن أؤكد لنفسى أنى حاصل بلا أدنى شك على الثمار . فبينما أجد أن بذر البذور فى مكنتى ، فان جنى الثمار ليس من الأمور المؤكدة . فلقد تحدث ظروف متباينة تمنع تلك البذور من النمو ، ومن ثم فانها تحول بينى وبين جنى الثمار .

ثالثاً - أن أقوم باستثمار مواهبى الى أقصى درجة ممكنة : فأنا كائن حى انسانى أولاً وقبل كل شىء . وهذا الكائن الحى قد أفعم بمواهب مطمورة أو بقدرات كثيرة لم تبزغ بعد على سطح حياتى . وأحرى بى أن أعمل على تنمية نفسى بحيث يكون ذلك النماء هدفاً فى حد ذاته . فكلما كانت عنايتى بنفسى أحسن ، كنت حائزاً على نقط ارتكاز أساسية تفوق فى قيمتها أى شىء آخر يمكن أن أحوزه فى الحياة . فأنا أريد أن أكون متفتحاً ومكتملاً ونامياً بمواهبى الى أقصى درجة أستطيعها بغير ما قيد بقيدى ، حتى ولو كان ذلك القيد طموحى فى الحياة وما يمكن أن أحصل عليه من ثروة أو جاه أو سلطان . وبتعبير آخر فانى لا أريد أن يكون قفوى للأهداف الخارجية عائقاً

بينى وبين الحصول على ثمار قدراتى أو استعداداتى الشخصية . فكم من شخصية ظلت مقوماتها الداخلية مطمورة بسبب تركيزها على جانب أو هدف واحد من جوانب أو أهداف الحياة . وكم من شخصية كانت تتمتع بمواهب فنية أو أدبية ، ولكن مشاغلها فى الحياة قد عملت على ضياع تلك المواهب وذبولها الى الأبد .

رابعا - ألا تنسنى مشاغل الحياة تقدير ما فى حوزتى من مزايا وما حصلت عليه من مكاسب : فمة كثير من الناس يندفعون فى الحياة بغير توقف ، وبغير أن يترشوا قليلا لتقدير وضعهم والتمتع بما فى حوزتهم من مكتسبات ومنجزات ومواهب خرجت من حيز الكمون الى حيز الواقع الحياتى . فيجب ألا أنشغل عن نفسى فأواجه الحياة بئندفعا نحو تحقيق الأهداف بغير تقدير لما حظيت به فى الحياة . إن الكثير من الناس ينهمكون فى أعماسهم فيجعلون من أنفسهم مجرد الآت تتحرك ، أو يصير الواحد منهم بمثابة ترس فى آلة كبيرة معقدة هى الشركة أو المؤسسة أو العمل الذى يضطلع به . وبعض الناس يجعلون من شىء واحدا فقط هدفا واحدا ووحيدا فى الحياة . فاذا ما ضمير ذلك الهدف ، فانهم يبتسون أيما ابتاس ، وتضيع سعادتهم فى الحياة .

خامسا - أن أخصص بعض الوقت لأستمتع بالحياة وان أنتهز الفرص والمناسبات للاستمتاع بالحياة :

فالحياة ليست عملا مستمرا ، ولا هى إجهاد وارهاق للنفس على طول الخط . إنها تعب وراحة ، وكسب واستمتاع بالكسب ، وعلاقات اجتماعية وخلوة الى النفس . فمن الخطأ الفادح ألا يتمتع المرء بما فى حوزته ، فبأقنى يوم يندم فيه على أنه لم يتمتع بما كان يمكن أن يكون مصدرا لمتعته وسعاده .

توقف إذن قليلا وتأمل حياتك . لسوف تجد أن لديك الكثير جدا يمكن أن تسعد به فى حياتك . والواقع أن الانسان يستطيع أن يتمتع أيضا بما سوف يكون فى حوزته فى القريب العاجل ، أو فى البعيد الآجل . فأنت تستطيع أن تتوقع ما سوف تحصل عليه كنتائج متوقعة بحيث يكون الأمل بمثابة تمهيد للحوزة والامتلاك . ولكن لا تجعل من توقعاتك قيودا لسعادتك . ذلك أنك اذا ما ارتمت فى أحلام اليقظة ، فانك قد تسهو عن واقعك الآن من جهة ، كما أنك قد تصدم اذا لم تتحقق توقعاتك من جهة أخرى . فاستبشر خيرا بما سوف يحمله لك المستقبل ، ولكن لا تجعل آمالك المقبلة شرطا ووحيدا لسعادتك .

وعلى أية حال اجعل لما فى حوزتك الآن وهنا الأولوية على ما يمكن أن يكون فى حوزتك بعدئذ وهناك . وكن شخصا واقعيا فى حياتك . فلا تجعل من الأخيلة محورا تركز عليه حياتك ، بل مِيز بين أمل ممكن ومتاح ، وبين أمل صعب أو مستحيل وغير متاح . ولا تعلق آمالك على المستحيلات حتى لا تبتئس . ابدأ من السهل الى الصعب ، ومن الصعب الى الأصعب . لكن تجنب المستحيل لأنه مستحيل لا يمكن تحقيقه أو إحالته الى واقع .

وعلينا أن نعترف بأن الإمكانات التى لم تستحل بعد الى واقع خارجى ، هى فى نفس الوقت واقع داخلى . وبذا فانك تستطيع أن تعتبر الواقع الداخلى من صميم كيانتك وفى حوزتك . فما تستشعره من مواهب وقدرات هو واقع نفسى طالما أن إحساسك به هو إحساس صادق . إذن تمتع بتلك الأشياء التى تحوزها بداخلك بوجودها . فنفس استمتاعك بوجودها يحفزك على استثمارها وإخراجها من حيز الكمون الى حيز الواقع فى حياتك .

### لا تحقد على غيرك :

الحقد يختلف اختلافا جوهريا عن الغيرة . فالغيران شخص يحس بأنه مفتقد شيئا يتمتع به غيره دونه ، ويتمنى أن يحظى بذلك الشيء المفتقد . أما الحاقد ، فانه يحس بأنه مفتقد لشيء ما يتمتع به غيره ، ولكنه بدلا من أن يتمنى حصوله على ذلك الشيء ، فانه يتمنى زواله من لدى الشخص أو الأشخاص المتمتعين بحصولهم عليه . ولا مانع لدى الحاقد من أن يصاب بالضرر هو نفسه ، اذا كانت تلك الإصابة مصحوبة فى نفس الوقت باصابة الآخرين الذين يحقد عليهم بضرر مماثل أو بضرر أكبر من الضرر الذى يصيبه .

وهناك فى الواقع مجموعة من الخصائص النفسية والسلوكية التى يتصف بها الشخص الحاقد نعرضها فيما يلى :

أولا - إن الحاقد شخص لا يرغب فى بذل الجهد الذى يوصله الى ما وصل اليه المحقود عليه ، أو هو يعجز عن بذل ذلك الجهد لأسباب تتعلق بالبنية أو بالتكوين النفسى أو بالوضع الاجتماعى أو بغير ذلك من أسباب متباينة .

ثانيا - إن الحاقد شخص يحسب أن أى تقدم يحرزه غيره ، إنما هو تقدم على حسابه

شخصيا . فكل ميزة يتمتع بها غيره هي في نفس الوقت انتقاص من قدره وسلب من ميزاته الشخصية .

ثالثا - إن الحاقدا شخص يحس بالغبطة والسعادة اذا ما وقع أى شر لأى انسان ، أو اذا وقعت نكبة لأية أسرة أو أية مجموعة . إنه يعتقد أن مصائب الناس تجلب له الخير ، وأن ما يقل عند غيره يزيد عنده .

رابعا - إن الحاقدا ليس بحاجة الى معرفة سابقة بمن يحقد عليه . إنه قد يحقد على أشخاص لا تربطه بهم أية صلة ولا تجمعهم به رابطة أو علاقة عمل أو جوار أو قرابة . ذلك أن الحقد يعتمل في دخيلة الحاقدا ويبحث جاهدا عن شماعة يعلق عليها حقدته بغض النظر عن تعيين تلك الشماعة .

خامسا - إن الحاقدا شخص مهم دائما بأخبار الآخرين . إنه يهتم بما يفعله الآخرون أكثر من اهتمامه بما يجب عليه هو فعله . وهو دائم البحث عن نقاط الضعف أو عن سقطات وأخطاء غيره ، كما أنه يحزن لكل نجاح أو لأى تقدم يحرزه غيره . فهو يستغل مزلق الآخرين في التشهير بهم ، كما أنه يحاول عرقلة تقدمهم ويجتهد في وقف ارتقائهم وتفوقهم في الحياة . وعندما تعيه الحيلة في وقف تيار التقدم لدى المتفوقين عليه ، فانه يسارع الى أحلام اليقظة يرتقى في أحضانها حيث ينسج لنفسه خيوط أبحيلة يرى خلالها عدوه أو أعداءه في الحضيض وقد حاق بهم الفشل ، وسقطوا تباعا في هوة الاحباط والخمول .

ولعلنا نتساءل : هل الحقد مرض نفسى أم أنه شر أخلاقى ؟ الواقع إن أهمية هذا السؤال تكمن في إيضاح مدى مسئولية الحاقدا أخلاقيا عن حقدته . فاذا كان الحقد مرضا نفسيا ، فاننا لا نستطيع أن نحمل الحاقدا وزر حقدته ، بل إننا سوف نشفق عليه ونعتبره ضحية مرض أصابه ، ويكون موقفنا منه مشفوعا بالشفقة عليه كما نفعل بازاء أى مريض بأى مرض جسمى أو بأى مرض نفسى . ولكن اذا كان الحقد بمثابة موقف أخلاقى ، فاننا في هذه الحالة سوف نذهب الى القول بأن الحاقدا هو الذى اختار بحرية موقفه الحاقدا . وفي هذه الحالة سوف نقول إن الحاقدا كان يمكن ألا يكون حاقدا ، بل إنه أيضا كان يستطيع أن يحول مجرى عقله ووجدانه عن تيار الحقد ، وأن يتخذ مجرى آخر لا يتصف بالحقد من قريب أو من بعيد .

ولكى نحسم هذه القضية فان علينا أن نقرر أن نقطة الانطلاق في السلوك هي نقطة نفسية أولا وقبل كل شيء . فأنت تحس بالوجدان يعتمل لديك قبل أن يتجسد وجدانك في ألوان متباينة من السلوك المشاهد أو المدرك . فمن قلبك يتحدث لسانك ، ومن قلبك تتخذ ملامح وجهك سمات معينة ، ومن قلبك تبدو في علاقاتك بغيرك التصرفات والأقوال والمواقف المتباينة التي تتمشى مع ما يصدر عن قلبك من عواطف وانفعالات .

ولقد نقول إن الحاقد يختار في بداية الأمر الموقف النفسى حيث يكون بمقدوره أن يتنحى عنه ويعزف عن اتخاذ . ولكن بعد تلك اللحظة التي يرمى عندها في أحضان الحقد وقد اتخذ مبدأ له في الحياة ، فانه لا يكون بقادر على التراجع . وبذا فاننا نستطيع القول بأن حرية المرء للاختيار بين الحقد وعدم الحقد لا تتبدى الا في المرحلة الأولى من الحياة . ولكن تلك الحرية تضع وتبخر بعد تلك المرحلة . ففي الطفولة وحتى الخامسة تكون شخصية الطفل النفسية والأخلاقية قد تبلورت . فالشخص يصير حاقدا أو غير حاقد لدى بلوغه الخامسة من العمر .

ولعلنا نقول إن التشكيل النفسى للمرء يكون قد ترسخ في هذه السن ، بحيث تتخذ الملامح النفسية صفة الثبوت والتبلور . وتعتبر آخر فان تغيير الملامح الأساسية في الشخصية يكون مستحيلا بعدها فما يمكن تغييره هو تلك الملامح الثانوية من شخصية الطفل ومن اتجاهاته النفسية والأخلاقية .

فما يمكن تعديله من شخصية الطفل قد ينصب على ظاهرية السلوك الى درجة كبيرة . فالواقع أن الانسان هو الكائن الوحيد الذى يستطيع أن يراوغ مراوغة دقيقة جدا في سلوكه . إنه يستطيع أن يظهر غير ما يظن . ناهيك عن أن ما ترسب في أعماق المرء من مقومات لاشعورية كثيرا ما يجمع ولا يطفو على سطح السلوك . ولعل أن التربية في نطاق الحضارة الانسانية تستهدف أولا وقبل كل شيء التأثير في ظاهرية السلوك . فما يهم المجتمع المتحضر هو ما يديه أفراده من ألوان سلوكية متباينة . فلا يهيم ما يعتمل بالدخائل والقلوب ، بل إن ما يهيم هو ما يمكن رصده من سلوك باد للعيان .

ومن هنا فان التغيير الأخلاقى ممكن ، بينما التغيير النفسى غير ممكن . وتعتبر آخر فان الحاقدين يظلون حاقدين حتى ولو تظاهروا وبرهنوا لمن حولهم بأنهم لا يحقدون على أحد ، وأنهم محبون لجميع الناس ، وأنهم يتمنون الخير حتى لأعدائهم الألداء .

وإذا نحن رجعنا الى السؤال الذى أثرناه والذى قلنا فيه : هل الحقد مرض نفسى أم أنه شر أخلاقى ؟ ؛ فاننا نقول إن الحقد مرض نفسى اذا ما ركزنا النظر فى دخيلة الحاقد ، ولكننا نقول من جهة أخرى إنه خلة أخلاقية اذا ما تصفحنا سلوك وتصرفات المرء الخارجية . وهذا يعنى أن ثمة مسئولية أخلاقية بازاء ما يديه الحاقد من تصرفات ظاهرة وبادية للعيان .

وإذا نحن تركنا الناحية النفسية لعلماء النفس يقولون بازائها كلمتهم ، وإذا نحن ركزنا النظر فى الناحية الأخلاقية ، فاننا نجد لزما علينا أن نقدم دستورا يجب التزامه حتى لا نحسب فى عداد الحاقدين . ونستطيع تلخيص بنود الدستور الأخلاقى المقترح فيما يلى :

أولا - اجتهد لتفوق ولتثبت جدارتك فى الحياة ، ولكى تحتل مكانة ترضى أنت عنها بين أقرانك . أعلم أن الحقد لا يصيب المجتهدين المثابرين . فطالما أن الطريق مفتوح أمامك ، فانك سوف تتفاعل وترجو التقدم . إنك لا تستشعر الحقد الا اذا وجدت الطريق مسدودا أمامك . بيد أن من المؤكد أن السبيل الى فتح الطريق أمامك متوافر لك وبين يديك . فليس من سبب يدفع بك الى الكسل سواك . فبمقدورك أن تكون كسولا وبمقدورك أيضا أن تكون فى غاية النشاط وعلى أكبر جانب من الهمة . فلا تترك الكسل ينسرب الى حياتك حتى لا تسمح للحقد بالاستيقاظ اذا كان نائما فى أعماقك ، وقد تشكلت نفسيته على الحقد منذ طفولتك .

ثانيا - حاول أن تعثر على نقط التقاء مع غيرك . فكثيرا ما يركز الناس على نقط الافتراق بينما يشيخون عن نقط الالتقاء . والتركيز على نقط الافتراق يؤدى الى بزوغ السلوك الحاقد ، بينما التركيز على نقط الالتقاء يؤدى الى بزوغ السلوك التعاونى المتسم بالحب والوداد . وحتى اذا وجدت شخصا منافسا لك ، بحيث تجد نفسك مركزا على نقط الافتراق بينك وبينه ، فانك عندئذ تستطيع أن تبحث عن نقطة التقاء أو أكثر تجمع بينكما . ونستطيع أن نؤكد أنك بهذه الطريقة وقد نجحت فى العثور على نقطة التقاء أو أكثر تجمع بينك وبين ذلك الشخص المنافس لك ، فانك تكون بذلك قد أحلت الموقف المؤدى الى الحقد الى موقف آخر متسم بالود والتعاون الوجدانى والاجتماعى بينك وبينه .

ثالثا - جدد أهدافك باستمرار حتى لا تدبل اهدافك القديمة وتضحى مفلسا فيما تصبو اليه من أهداف .

فالواقع أن تجديد أهدافك يجعلك صاحب نظرة موضوعية الى الحياة . فالشخص الذى يستنفد أهدافه وقد حققها ، أو الشخص الذى يحس بالعجز عن تحقيق اهدافه فيتنحى عن مواصلة السعى لتحقيقها ، إنما يحس بالحقده تجاه الآخرين ممن يجددون أهدافهم أو ممن يحققون ما يترسمونه من أهداف . فالواقع أن الشخص الذى يخرج من إطاره الداخلى الى الواقع الخارجى يكون أدعى الى عدم التلبس بالحقده كما هو حال أولئك الذين يظلون محصورين فى إطارهم الداخلى لا يرمون عنه .

رابعا - تجنب الحاقدين لأن الحقده قابل للانتشار كالوباء : فقد لا تكون شخصا حاقدا ، ولكن اذا ما جالست الحاقدين وعاشرتهم ، فان الحقده سرعان ما ينتشر الى نطاق نفسك . فخليق بك أن تتجنب الحاقدين وأن تجالس وتعاشر المحبين غير الحاقدين .

خامسا - داوم على الاطلاع ووسع ذهنك بالتفكير والتأمل . فكلما كنت واسع التفكير ، كنت بالتالى أكثر قدرة على تقدير الآخرين والنظر الى الأمور من زوايتهم الشخصية . ناهيك عن أن الشخص الذى يحس بالثقة فى عقله وطريقة تفكيره ، يكون بالتالى ادعى الى النظر بتعاطف ومودة الى الآخرين والتعاون معهم فى نقط الالتقاء بينه وبينهم .

إهضم آلامك وأحزانك :

ثمة استجابة معينة لما يصدر الى الانسان من الخارج من مشيرات . فشكة الدبوس تحدث فعلا منعكسا فنبعد عن مصدر الشكة برغم ارادتنا . وكذا فان الخبر المحزن يهزنا ويدفع بنا الى الانكماش على أنفسنا فنفقده قدرتنا على التوافق مع الواقع الاجتماعى من حولنا . فالحزين يكون كالنائم الذى لا يريد أن يستيقظ . إنه يلتف حول نفسه ويقبع فى مكانه ويرجو أن يظل ساكنا لا يتحرك وصامتا لا يتحدث الى أحد .

بيد أن الانسان بعد شكة الدبوس بفترة وجيزة يعود الى سابق عهده من الانبساط بعد التقلص ، وكذا فانه بعد سماعه الخبر المحزن يعود بعد فترة تقصر أو تطول الى سابق عهده من الانبساط وانشرح الصدر .

وبالنسبة للآلام والاحزان فان الناس يتباينون فيما بينهم فى ناحيتين أساسيتين : أولا -



في مدى التأثير بنفس المصدر الذي يتأتى عنه الألم أو الحزن . ثانيا - في المدة التي يستغرقها فعل تلك الآلام والأحزان فيهم .

أما بالنسبة للناحية الأولى ، فثمة في الواقع أناس جبلوا على شدة التأثير بمصادر الآلام والأحزان ، بينما جبل آخرون على التأثير تأثرا ضئيلا بها . فهذا يتوقف على الاستعدادات النفسية وعلى ما ورثه المرء من رهافة في الحس ومن دقة في الشعور . على أن البيئة الاجتماعية والتقاليد والأعراف وما يشيع في القوام الاجتماعي من قيم ومعتقدات له أثر بعيد المدى في شدة التأثير بمصادر الآلام والأحزان . فنجد أنه في بعض المجتمعات ينظر مثلا الى الموت بنظرة مليئة بالهلع والخوف ، بينما نجد في بيئات اجتماعية أخرى أن الناس يتقبلون الموت بهدوء وبغير كثير حزن على من يصيبهم بسهمه الماضي . فهم بطبيعتهم وبما يشيع لديهم من تقاليد وأعراف لا يقيمون الدنيا ويقعدونها في حالة وفاة أحد أقربائهم .

أما بالنسبة للناحية الثانية ، فاننا نجد أن الناس يتباينون فيما بينهم من حيث المدة التي يظل خلالها الألم والحزن مسيطرا على قلوبهم ومخيما على حياتهم . وهذا يرجع أيضا الى الاستعداد النفسي الجبلي من جهة ، وإلى تربية المرء لنفسه وما يتلقاه من مؤثرات بيئية من حوله من جهة أخرى . ونحن نؤمن بأن من الأهمية بمكان توجيه المرء لنفسه وتحكمه في مشاعره واستنهاضه لهمته وامساكه لقياده وهيمنته على وجدانه بحيث يتسنى له التحكم في آلامه وأحزانه والجامها الجاما وهضمها هضمًا وإطفاء شعلتها إطفاءً . ولقد نستطيع أن نعرض لأنواع الأشخاص في ضوء ما قد يتخذونه من مواقف بازاء الآلام والأحزان في فئات متباينة على النحو التالي :

أولاً - فئة المنهارين نفسيا : وأفراد هذه الفئة تأخذ بهم الآلام النفسية والأحزان كل مأخذ وتستولى عليهم استيلاء . ونستطيع القول بأن أفراد هذه الفئة ينظرون بمنظار مكبر الى ما يصيبهم من الآم وأحزان . وهم في نفس الوقت يجتروا أحزانهم والآمهم اجترارا مستمرا . فكلما بدأت الآمهم في الاندمال واحزانهم في الضمور ، فانهم يأخذون في تنشيطها وحيائها من جديد . ناهيك عن إثارتهم لأخيلتهم وتجنيدوا لخدمة تلك الآلام والأحزان .

ثانيا - فئة قليلة الاحساس ظاهريا : وهم أولئك الذين يجابهون الآلام والاحزان بغير مبالاة ظاهرية ، بينما هم في دخائلهم يشتعلون انفعالا فتتقطر قلوبهم دماً . فأنت تجد ( ظهر الشخصية . الناجحة م ٤ )

الواحد منهم رابط الجاش متماسكا وصامتا ، لا تذرف عيناه دمعة واحدة ، بينما تكون هناك ثورة حزن متأججة بداخله . إن أولئك الناس يصابون فجأة بالكثير من الأخطار الصحية التى قد تودى بهم الى الموت أو الشلل أو غير ذلك من أمراض جسمية نفسية .

ثالثا - - فئة المستيريين : وأفراد هذه الفئة يخرجون عن نطاق الصحة النفسية فينخرطون فى نوبات بكاء هستيرية أو قد يختلط لديهم الضحك بالبكاء ، كما أنهم قد يدون تعاطفا مع أى أشخاص يقابلونهم أو يحيطون بهم . لقد يعانون أشخاصا غرباء عنهم تماما ، وكأنهم أصدقاء حميمون ترتبطهم بهم علاقات حب متأصلة منذ زمن بعيد . ولقد تتمثل الهستيريا لدى بعض أفراد هذه الفئة فيما قد يصابون به من عاهات جسمية مؤقتة ، كأن يصاب الشخص الهستيرى بالعمى الهستيرى أو بالصمم الهستيرى أو بالشلل الهستيرى .

#### رابعا - فئة الممثلين :

وأفراد هذه الفئة يدون قدراً أكثر بكثير مما يعتدل فى قلوبهم من حزن وذلك بقصد استدرار عطف الآخرين وحملهم على ابداء الشفقة أو الاهتمام أو حتى بقصد إحراز بعض المنافع أو تحقيق بعض المرامى وتلبية بعض المطالب المضمرة فى نفوسهم . فلقد تبدى الأرملة حزنا هائلا على زوجها المتوفى حتى يشفق عليها صاحب العمل الذى كان يشتغل لديه زوجها المتوفى ، فيرعهاها هى وأبناءها ويكثر من عطائه لهم . وقد تتخذ تلك الزوجة الأرملة من حزنها سلما تصعد عليه للوصول الى قلب ذلك الرجل صاحب العمل فيتزوجها ، وذلك شفقة منه عليها لكى يعزىها عن فقد زوجها . وهى فى الواقع لا تكون حزينة على زوجها بالقدر الذى تبديه أمام ذلك الرجل الذى تلعب على أوتار قلبه بما تبديه أمامه من مظاهر الحزن والانتحاب .

خامسا - - فئة المعتدلين : وأفراد هذه الفئة لا يببالغون فى حزنهم من جهة ، ولا يتخذون موقف المفرطين من جهة أخرى . إنهم يلتزمون موقف السوية فى تحمل الحزن والألم . فهم يمثلون الأصحاء نفسيا الذين يهضمون الآمهم وأحزانهم فى الوقت المناسب بغير عجلة ولا إبطاء .

ونحن نطالبك بأن تكون واحدا من أفراد هذه الفئة السوية الذين يتخذون لأنفسهم الموقف الوسط بين الإفراط والتفريط . ولكن لعلنا نتساءل : كيف يتسنى للمرء أن

يتخذ هذا الموقف الوسط ، أو قل كيف يعد نفسه لذلك قبل أن يهاجمه الألم النفسى والحزن على ما قد يلاقيه من النوائب ؟ إننا نلخص ذلك فيما يلى :

أولاً - عود نفسك على مجابهة المواقف الصعبة ، وهذا ما يعرف عند العرب بالاختشوشان . فالواقع إن أولئك الذين نشأوا فى حياتهم وهم فى عزلة عن مواقف الحياة الحشنة ، قلما يستطيعون تحمل الآم الحياة وأحزانها . فكلما كان الشخص أكثر تعودا على مجابهة صعاب الحياة ، كان بالتالى أكثر قدرة على تحمل الآمها وهضم أحزانها عندما يجد الجد ، وعندما تقلب له الحياة ظهر المحن .

ثانياً - التواجد مع أصحاب الأحزان ومواساتهم فى الآمهم وأحزانهم . ذلك أن اعتياد تلك المواقف يعطى المرء منعة بازائها . فاذا ما انخرط هو شخصيا فى موقف حزين يدعوه الى الحزن ، فان خبراته السابقة فى المواقف المتباينة تفيده الى حد بعيد فى مجابهة الموقف المؤلم نفسيا . ذلك أنك فى موقفك مع الحزائى تنظر الى حالتهم بنظرة موضوعية ، بينما هم ينظرون اليها من زاوية ذاتية . فعندما يأتى دورك فى موقف محزن أو مؤلم ، فانك تجد نفسك قد اعتدت على الموقف الموضوعى الذى سبق لك التلبس به واتخذته مع غيرك .

ثالثاً - قراءة القصص التراجيدية وتأمل الكتابات التى تعرض للموت والاحزان ونحوها . فالواقع ان العيش فى اطار تلك القصص أو تأمل تلك الكتابات التراجيدية لما يكسب المرء خبرة نفسية فى مجابهة المواقف المحزنة التى تصادفه فعلا فى الحياة . وتساعده على هضمها بطريقة سليمة .

رابعا - عبر عن انفعالاتك التعبير الطبيعى بغير مبالغة وبغير قمع لمشاعرك . فمن الخطأ أن يمنع المرء نفسه من التعبير عن أحزانه بالدموع ، أو عن الآم بالأنين . فاعطاء المرء نفسه فرصة التعبير السوى عما يدور بخلده من انفعالات هائجة ، لما يخفف عنه تلك الآام والأحزان . أما القمع فانه يسبب الحسرة ويطلع علامات الحزن حتى الممات على ملامح الشخص . ومن جهة أخرى فان تهيج المشاعر أو المبالغة فى التعبير عما يعتمل فى القلب يشبه إثارة الجلد المتقيح بالهرش والحك . فذلك الهرش أو الحك يؤدى الى زيادة الأكال والتهيج .

خامسا - إقرأ فى علم النفس وتفقه فى معرفة آفاق النفس الانسانية وكيف ينفع الانسان وكيف يعبر عن انفعالاته . فكلما وقفت على حقيقة نفسك كإنسان ، كنت بالتالى

أكثر قدرة على مجابهة مواقف الحياة الصعبة بما تحمله من الآم وأحزان . ولكن عليك أن تساند قراءتك في علم النفس بما يتسنى لك اكتشافه عن طريق تأملاتك الشخصية . فعليك بالتأمل لأن ما تستطيع اكتشافه بالتأمل قد يفوق في الغالب ما تستطيع اكتشافه فيما تقوم بقراءته من كتب . فالحكمة في مجابهة مواقف الحياة وهضم أحزانها لا تتأتى بحفظ المعلومات الواردة بالكتب ، بل تتأتى عما يصير من لحم فكرك الشخصى . اجعل من المادة التى تقرأها فى كتب علم النفس مادة أو نقطة انطلاق لتأملاتك الشخصية . ولكن يجب أن تنظم تأملاتك واستعن فى ذلك بتسجيلها وما سوف تتأمله فى اليوم التالى . والواقع أن تدرعك بالتأمل سوف لا يساعدك على هضم الآم الحياة وأحزانها فحسب ، بل انه سوف يعمل أيضا على توسيع أفقك وعلى تفتيق ذهنك وكشف ما تتضمنه الحياة من أسرار .

### تخلص من أسباب شقائك :

يخطئ كثير من الناس عندما يتخذون موقفا سلبيا بازاء أسباب شقائهم فى الحياة . لقد تجد الواحد منهم وقد أحس أن أبواب الحياة جميعا قد أوصدت أمامه ، فيلجأ الى وسائل غير فعالة كرد فعل على تلك الحالة اليائسة البائسة التى انتهت اليها . إنه قد يرمى فى أحلام اليقظة الفارغة يكمل بواسطتها ما افتقده فى الحياة . ولقد ينتهى الامر بالبعض من هذه الفئة الى الجنون . وفى بعض الحالات يلجأ الشقى اليائس الى الانتحار فيقضى على نفسه ، أو قد يلجأ الى قتل غيره لإبادة من يظنهم أسباب شقائه وتعاسته فى الحياة . وفى حالات أخرى - وهى الحالات الغالبة - فإن الشخص يزرع تحت عبء أسباب شقائه التى تنخر فى شخصيته كما ينخر السوس فى العظام ، ويظل شقيا بائسا وقد ارتسمت علامات البوس والشقاء على محياة فتجده يسير مقوس الظهر ساهماً . وإذا سار بالشارع ، فانه يسير بجوار الحوائط وكأنه يريد الاختباء بعيدا عن أعين الناس . وأفراد هذه الفئة الشقية الراضحة تحت نير ما يضغط عليهم من عوامل شقاء وتعاسة يظلون على هذه الحالة المضنية حتى يوافيهم الأجل بعد عمر يقصر أو يطول .

ولعل الخطأ الأكبر أن يتقاعس المرء عن تناول أسباب شقائه بموضوعية وبجدية وباستعداد لبذل الجهد لازالة تلك الأسباب إزالة تامة . ذلك أن أسباب الشقاء تشبه أن تكون كالأخلايا السرطانية التى اذا ما استفحل أمرها والتى اذا لم يقطع دابرها منذ بداية ظهورها ، فانها تتمكن من الجسم بحيث لا تتركه إلا بعد أن تكون قد قضت عليه قضاء تاماً ، وقد أودت به الى الموت بعد العذاب الأليم .

وهكذا يمكن القول بأن عوامل البؤس والشقاء في الحياة تتزايد وتتضاعف اذا لم يسارع المرء الى إبادةها والقضاء عليها . فالسكوت عليها مفض الى مضاعفات خطيرة دائبة ومستفحلة . ولكن لعل السؤال الذى يدور بخلد المرء هو : كيف السبيل الى إبادة أسباب الشقاء والبؤس من حياة المرء اذا كان ثمة سبيل أصلاً الى مثل تلك الإبادة ؟ والوجهة في هذا السؤال الذى يبدو وكأنه سؤال استنكارى ، هى أن معظم الناس يعتقدون أن أسباب البؤس والشقاء مكتوبة ومفروضة على الإنسان فرضاً ، وأنه لا سبيل بحال الى التخلص منها لأنها محتمة بطريقة مسبقة على المرء . ونحن نرفض أصلاً هذا الاعتقاد ولكن بشرط أن ننظر الى أسباب البؤس والشقاء بنظرة جماعية وليس بنظرة فردية . فإزالة تلك الأسباب التى تستلب المرء سعادته ليست موكولة الى الفرد من الناس فحسب ، بل هى موكولة الى الفرد والمجتمع على السواء . فنحن ننظر الى الانسان من زاوية وجوده الفردى من جهة ، ومن زاوية وجوده الجماعى من جهة أخرى . فمن يريد أن يلمس حلاً للمشكلات الانسانية التى تسبب الشقاء للانسان ، يجب عليه أن يأخذ هاتين الزاويتين فى اعتباره وألا يغض عن إحديهما. ونحن نرى أن وسائل التخلص من أسباب الشقاء يمكن تلخيصها على النحو التالى :

أولاً - اتخذ لنفسك فى الحياة صديقاً حميماً تثق فى أنه يكتم أسرارك التى تبوح له بها . فمثل هذا الصديق ضرورى لتفريغ همومك فى جعبته وبين يديه . والواقع أن فرويد قد اكتشف أهمية التفريغ الانفعالى وما يحس به المرء من شقاء وألم نفسى . فهو يؤكد ضرورة ترك المرء نفسه على السجية بغير قيد أو قمع أو إلجام للسانه ، فيردد كل ما يخطر له على البال مهما كان تافهاً . ومن المهم أن يكون المتلقى لهمومك قادراً على الاصغاء بأناة وصبر وبغير ضجر أو تعجل . ومن الضرورى كذلك أن يشعرك بأنه متجاوب معك ، وأنه لا يبدى أى اندهاش أو امتعاض من أى أخطاء أو خطايا تكون قد اقترفتها وتبوح له بها . ونحن نعتز بأن من الصعوبة بمكان العثور على الصديق الوفى والمصغى بمهل وصبر لما تبوح له به من مشاكل وآلم نفسية . ولكن وجود صعوبة لا يعنى الاستحالة . فأنت لابد تستطيع أن تعثر على صديق من هذا القبيل . والواقع أن الأخوة أو الأخوات أو أحد الوالدين لا يصلحون للقيام بهذه المهمة النفسية . فاستبعد أقربائك اذن من قائمة المرشحين للافاضة بهمومك بين أيديهم . ويحسن أن يكون المرشح لهذه المهمة مقارباً لسنك وثقافتك وبحيث ترتاح له وتثق فى أمانته ونزاهته . ولتكن

المهمة متبادلة بينك وبينه . فأنت تصغى الى همومه وأسباب شقائه ، وهو بالتالى يصغى الى همومك وأسباب شقائك .

ثانيا - تخير أغنية أو أكثر مما يحمل معانى تشير الى ما تحس به من شقاء وأوجاع نفسية ، وقم بغنائها بينك وبين نفسك . ففى ترديد مثل تلك الاغاني وسيلة ناجعة للتخلص من كثير من اسباب شقائك .

ثالثا - اغلق منافذ الشقاء واقطع دابر مشكلاتك بحلول جذرية . ذلك أن أمامك عمليتين لابد من القيام بهما : العملية الأولى - إزالة مصادر الشقاء والمتاعب ، والعملية الثانية معالجة آثار ما أصابك من شقاء أو متاعب نفسية . لقد تكون متاعبك ناجمة عن اتصالك أو عن تعاملك مع بعض الشخصيات الرديئة فلماذا لا تتجنب أولئك الأشخاص وتقطع دابر علاقاتك بهم ؟ إننا نعتقد أن هناك خلطاً بين معنى الخصام وبين معنى المقاطعة . فلقد تقاطع شخصا ما بغير أن تحمل له ضغينة ، وبغير أن تحس نحوه بالكراهية . وحتى اذا كنت تحس ببعض الكراهية تجاهه فى أول عهدك بمقاطعته ، فان هذا الحال سوف لا يستمر طويلا . إنك بعد المقاطعة بفترة من الزمن تقصر أو تطول سوف تنسى ذلك الشخص أو أولئك الأشخاص الذين قاطعتهم . فمصدر المتاعب اذا ما سد تماما ، فانك سوف لا تتلقى منه متاعب جديدة ، وبالتالى فان وقاية نفسك من أسباب الشقاء يكون أفضل بكثير من القيام بعلاج آثار ما تتلقاه من متاعب .

رابعا - قد تكون أسباب شقائك متمثلة فيما تتبعه من وسائل وأساليب سلوكية . فالواقع أن الكثير من الأشقياء لا يرغبون فى الاعتراف بأن لهم دورا فى شقائهم . إنهم يبحثون دائما عن أسباب تتعلق بغيرهم أو بما يحيط بهم من ظروف خارجية . فكثيرا ما تكون أسباب الشقاء فينا ولكننا ننسبها الى غيرنا ، ونحملهم مسئولية تصرفاتنا وما نتذرع به من سلوك فاشل . لقد يكون الشخص متملقا للآخرين أو مستشعراً الهيبة والتخوف منهم فيقابلون موقفه الخانع بالقسوة أو بالازدراء ، فلا يكون منه إلا أن يحس بالألم النفسى فيأخذ فى التشكى من أن الناس جميعاً ألداء وأنهم يقابلون الاحسان بالاساءة . وهو بالطبع يكون مخلصا فى شكواه اذ أنه لا يكون قد أساء الى أحد . بيد أن نوعية السلوك التى يديها لا تجلب احترام الناس له ، بل تجلب عليه احتقارهم والرغبة فى امتطائه والدوس عليه كالسائمة . فالضعيف يجد من الجبايرة عنقا وقسوة ، بينما يلقى القوى احتراماً وتقديراً . ذلك أن الناس بعامة لا يحبون الضعفاء ولا يجلونهم ،

بل يحبون ويجلون الأقوياء الذين لا يهابون المواقف ، ولا يطأطئون الرعوس والخنوع أمام من ييدهم السلطة . ولقد تكون مصابا بعادة حركية منفرة تجلب عليك الازدراء والاحتقار . فاذا أنت تخلصت من تلك العادة الحركية الرديئة ، فإن الناس يبدأون في التقرب اليك ومحاولة كسب ودك . وقس على هذا كل ما يمكن أن يجعل الناس يعاملونك معاملة غير طيبة .

خامسا - في بعض الحالات تكون ثمة ضرورة لاستشارة الطبيب النفسى . ونحن نأسف لأن الوعي بالعلاج النفسى ضعيف للغاية في بلادنا العربية . فيظن كثير من الناس أن من يشكو للطبيب النفسى حالته ، إنما يكون قد أصيب بالجنون فعلا . والواقع أن الطب النفسى والعصبى يجب أن يحتل مكانته اللائقة به . فكما أننا لا نستغنى عن الطبيب الذى يقوم بعلاج ما قد يصيبنا من أمراض جسمية ، فأننا لا نستطيع أن نستغنى عن الطب النفسى وعمن يمارسون بفنونه العلاجية . فثمة حالات نفسية وعصبية كثيرة يجب المبادرة بعلاجها حتى لا تستفحل . ومن المعروف أن المرض النفسى اذا لم يعالج بسرعة ، فإنه سوف يجلب شقاء متزايدا على المصابين به . وحرى بنا في مصر والبلاد العربية أن نحرك الوعي بالعلاج النفسى والعصبى وأن نحارب فكرة أن المرض النفسى مجلبة للعار على المصابين به ، وأن الحرى بمن يصاب بأى مرض نفسى أن يسارع الى حجب حالته عمن حوله وأن ينزوى بعيدا عن الناس حتى لا يصوبوا اليه اصبع الاتهام بأنه شخص مجنون ولا يستحق الاحترام ، بل يستحق أن تسقط عنه صفة الانسانية ذاتها . ذلك أن الحيوان العاقل في نظرهم أفضل من الانسان المجنون . فمعظم الناس يعتبرون المجنون في حضيض الحضيض ، أو قل إنه شخص فقد إنسانيته وصار ميتا وهو حى . ولعل أبأس وآلم ما يحس به المرء أن يكون ميتا وهو حى في أنظار الناس . والواقع أن ما يساور الشخص المصاب بأى مرض نفسى إنما يكون خليطا من الشعور باحتقار الذات ومن الشعور بالخوف من افتضاح ما يعمد صاحب المشكلة النفسية الى تخفيته عن أعين الرقباء والمتطفلين ، أو حتى عن أعين أقرب الناس الى المرء .

والخلاصة أن بمستطاعتك التخلص من أسباب شقائك ، سواء عن طريق تصرفاتك الشخصية وما تتذرع به من وسائل شخصية ، أم عن طريق طلب العون النفسى من الآخرين من الأصدقاء والمختصين على السواء .





## الفصل السادس

### دور الجمال في حياتك

بغير إحساسك بالجمال لا تكون إنسانا :

لسنا نغالى اذا قلنا إن الوجود بأسره جميل . ونقصد بالوجود ذلك الوجود المادى الخالى من الحياة التى نقع عليها فى النبات والحيوان والانسان ، ثم ذلك الوجود الحى المتمثل فى النبات والحيوان والانسان . ولسنا نخطئ اذا قلنا إن ما قد نشاهده فى الوجود بمستوياته من شذوذ عن الجمال ، إنما هو فى الواقع خروج عن القاعدة . فالوجود بوجه عام يتمتع بالجمال . واذا قال قائل إن الجمال - اقصد الاحساس بالجمال - هو خصيصة إنسانية ذاتية ونسبية ، فاننا نرد بأن للجمال ناحيتين : ناحية ذاتية نسبية ، وناحية أخرى موضوعية ومطلقة . فالنسب المتسقة فى الوجود ليست فى الواقع تقديرات أو تذوقات ذاتية نسبية تتباين من شخص لآخر ، بل هى معايير موضوعية مطلقة لا ترتبط بمكان أو زمان .

والوجود جميل بهذا المعنى الموضوعى فالجماد فى بعده : الأفقى والرأسى ، أعنى فيما يتعلق بالمشاهد المحسوس منه مباشرة وبغير واسطة وهو ما يعرف بالماكروفيزياء ، أو فيما يتعلق بالمدرک بطريق غير مباشر أو بواسطة مكبرات ميكروسكوبية عادية أو الكترونية ، وهو ما يعرف بالميكروفيزياء ، إنما يتسم بالجمال . وكذا يقال عن الكائنات النباتية والحيوانية والانسانية . فهى جميعا - وهى على حال الطبيعة وباستثناء الحالات الشاذة الخارجة عن القاعدة العامة - جميلة بهذا المعيار الموضوعى .

وأنت وأنا وجميع الناس لسنا واقعين خارج نطاق الطبيعة . فنحن كائنات جميلة من جهة ، ونحن كائنات تحس بالجمال من جهة أخرى . بيد أن ما جبلنا عليه شئ ، وما يمكن أن توصلنا اليه الحضارة شئ آخر . ولسنا نقصد بالحضارة الحديثة التى نستظل بظلها فى العصر الحاضر ، بل نقصد الحضارة فى مراحل تطورها المتباينة . فمنذ أن بدأ الانسان يعيث فيما حوله . ومنذ أن بدأ يشكل سلوك أبنائه والتأثير فيهم بوسائل متباينة ، قد بدأ فى نفس الوقت بتشديد صرح حضارته . فالانسان فى حياته البدائية بالكهوف كان يستظل بظل حضارته البدائية ، والانسان فى العصور الوسطى كان

يستظل بحضارة العصور الوسطى . وهكذا دواليك بالنسبة لأى عصر ولأى بقعة من بقاع الدنيا .

ولا شك أن الحضارة الانسانية بجميع أشكالها ومستوياتها قد اهتمت بالدرجة الأولى بالناحية الاقتصادية . وكان هذا الاهتمام بالماديات على حساب الاهتمام بالجماليات . فبدل أن يظل الانسان جميلا أخذ في الانحراف عن مسار الجمال . ألم يفقد الانسان الحديث لياقته البدنية وصار مقوس الظهر وذابل العضلات وغير قادر على الجرى بل وغير رشيق الحركة فى المشى بسبب ما تفرضه عليه الحضارة من قيود حركية متبينة ؟ وألسنا نورث الأجيال التالية ما اكتسبناه واكتسبه أجدادنا القريون والبعيدون من اعوجاج فى البنية وضالة فى الفتوة ؟ .

والواقع أن الكثير من شبابنا يهتمون باكتساب الحقائق العلمية ولا يلقون بالا الى الحفاظ بما جبلوا عليه من جمال . وبالأحرى فانهم لا يلقون بالا الى تنمية الاستعدادات الجمالية بالتحاطب المتبينة لديهم ولا يهتمون باستثمارها والتطور بها ومن ثم فانهم يفقدون جانباً أساسياً من شخصياتهم . إنهم يفقدون ركنا هاما من مقومات آدميتهم هو المقوم الجمالى . ومن الطبيعى أن يترتب على هذا الفقدان نتائج وخيمة لعلنا نعرضها بايجاز فيما يلى :

أولاً - إن الشخص الذى يفقد القدرة على الاحساس بالجمال ، يفقد بالتالى الشعور بالسعادة فى الحياة . فثمة ارتباط وثيق جدا فيما بين الشعور بالجمال وبين الشعور بالسعادة . فمن يفقد شعوره بجمال الحياة يفقد بالتالى شعوره بالسعادة ، ويكون عرضة لكل أنواع التعاسة النفسية .

ثانياً - إن الشخص الذى يفقد الاحساس بالجمال يفقد بالتالى اعتزازه بالكائنات التى تتصف بالجمال . ومن ثم فانه يكون ميالا الى هدم وتحطيم الطبيعة وافساد وتشويه الجمال الذى تتضمنه أنحائها . إنه يكون نزاعا الى تشويه وابادة الزرع وقطع الأشجار والعبث بالورود والزهور ، كما أنه يكون نزاعا الى تعذيب الحيوانات بغير رحمة ، فهو لا يحس نحوها بالاعتزاز لأنه لا يدرك الجوانب الجميلة فيها .

ثالثاً - اذا كان هذا هو شأن الشخص الذى يفقد شعوره بالجمال ، فإنه يكون حاله ايضاً بازاء الآخرين من بنى جلدته . إنه يصير شخصا قاسيا لا يعرف الرحمة ولا يقيم لبنى الانسان قيمة .

رابعا - إن الشخص الذى يفقد الشعور بالجمال يكون عرضة للاصابة بالأمراض النفسية والعصبية . ذلك أن التلذذ بالجمال يجعل الأعصاب فى حالة من الاسترخاء . فالجمال بالنسبة للانسان كالماء بالنسبة للظمان . فكما أن الماء يطفىء لظى الظمأ ، كذا فان الجمال يطفىء لظى ما يشتعل لدى المرء من هياج نفسى أو من توتر عصبى . ولا غرو فان من وسائل علاج الكثير من الأمراض النفسية والعصبية محاولة إشاعة الاحساس بالجمال فى نفس المريض . من ذلك عزف الموسيقى الحاملة الهادئة بصوت خفيض فى الحجرة التى يوجد بها وكذا إشاعة الجمال والهدوء حوله وذلك بتخير الألوان الجميلة غير الزاهية وتوفير حديقة مليئة بالزهور الجميلة حول مبنى المستشفى . فاحاطة المريض النفسى والعصبى بالجمال يساعد على شفاؤه ، أو قل إن من أهم أسباب الاصابة بالمرض النفسى والعصبى ما يكون قد أصاب المرء من حرمان من الجمال .

خامساً - هناك بلا شك علاقة وثيقة بين التفكير العلمى وبين التفكير الجمالى . فلا تعارض على الاطلاق بين أن يكون الشخص عالما وبين أن يكون فنانا . والخليق بالمرء أن يجمع فى أنحائه بين الشعور بالحقيقة وبين الشعور بالجمال . ولكن الاجتزاء بالشعور بالحقيقة والوقوف على الواقع مجردا من جماله ، إنما يكون بمثابة تشويه لذلك الواقع . فالنظرة التكاملية الى الوجود ، وذلك بالجمع فيما بين معرفة الحق من جهة ، وعشق الواقع من جهة أخرى ، هى النظرة الخليقة بأن يتلبس بها العالم والفنان جميعا . ولسنا نخطئ اذا قلنا إن العالم الذى يتمتع بتكامل الشخصية يجب أن يكون فنانا أو متذوقا للفن ، كما يجب أن يكون الفنان من جهة أخرى عالما أو متلبسا ومتسلحا بالمنهج العلمى . أما أن يتسلح العالم بالمنهج العلمى من جهة ، وكارها بالمنهج الجمالى من جهة أخرى ، فان هذا يعنى فقدانه لجانب أساسى من شخصيته ، وبالتالي فان تناوله للواقع يكون تناولا ناقصا .

سادساً - ترتبط القيم الدينية والقيم الأخلاقية بالقيم الجمالية . والواقع أن الشخص المتدين أو صاحب الأخلاق الفاضلة اذا كان محروما من الاحساس بالجمال ، فانه يكون بالتالى شخصية كربية ومنفرة ، بل إنه يكون قد اجتزأ من الدين بقشرته دون لبه . والواقع أنه لا فضيلة بغير إحساس بالجمال ، بل قل إن الشعور بالجمال يرتفع بالمرء الى مستوى الفضائل جميعا . فبالجمال نصل الى أعلى مراتب الإنسانية . واذا لم نتذوق ما فى ممارسة الفضائل من جمال ، فاننا لا نستطيع بالتالى ممارسة تلك الفضائل ، بل تأتى ممارستها لها ممارسة تقليدية فجأة .

سابعاً - الواقع ان الشعور بالجمال لدى البدائي من جهة ، ولدى الطفل من جهة أخرى يسبق معرفته بالوجود من حوله . وشاهد ذلك أن الفن في حياة البشرية سابق على العلم . ولعلنا نلاحظ في فنون البدائيين فنونا متباينة كانوا يستعينون بها في ممارساتهم الدينية والسحرية على السواء . ومن هنا فأننا نستطيع القول بأن البنية الأساسية في التكوين الانساني تتمثل في الشعور بالجمال . فبعد أن نحس بالجمال نبدأ في تحسس الواقع للوقوف على كنهه ومضامينه ومحاولة الوقوف على العلاقات بين مقوماته .

ثامناً - يتوقف النجاح في العلاقات الاجتماعية بينك وبين الآخرين من حولك على شعورك بالجمال . فأنت تمارس العلاقات الجميلة بأزاء غيرك ، كما أنك تتوقع أن تتلقى سلوكاً جميلاً من غيرك . ولعلك تبدأ بقياس سلوك الآخرين من زاوية الجمال ، قبل أن تقيسه في ضوء المعايير الأخلاقية . ولقد ذهب البعض الى المطابقة فيما بين السلوك الجميل وبين السلوك الفاضل . فهم يقولون ان كل سلوك جميل هو في نفس الوقت سلوك متسم بالفضيلة . فالجمال والفضيلة لدهما متطابقان . ولكن الواقع أن هذا تطرف في النظر الى الجمال . ونحن نعتقد أن هناك فضيلة تمارس وهي خلو من الجمال ، كما أن هناك جمالاً خلو من الفضيلة . ولكن اذا ما اتصف الجمال بالفضيلة ، واذا ما اضطبغت الفضيلة بالجمال ، فان السلوك يكون سلوكاً فاضلاً وجميلاً في نفس الوقت . وهذا هو قمة السلوك الجيد لأنه يجمع بين ما يجب أن يكون وبين ما هو أجل ما يكون . ونأسف اذ نجد أن بعض الفضلاء يظنون أن من الممكن الاستغناء عن التلبس بالجمال في ممارستهم للفضيلة ، فتأتى فضائلهم جافة باهتة ، أو خشنة منفرة . انها تصوير كالطبيخ الماسخ أو كالبيت الذي لم تطل حوائطه ، أو كالطعام الذي يقدم للأكل في أوان قبيحة منفرة للمذاق . اذن فالجمال ليس شيئاً ثانوياً يمكن الغض عنه ، أو يمكن الغض من قيمته ، بل هو مقوم اساسي بغيره لا يكون الانسان إنساناً .

### مجالات جمالية يجب عليك ارتيادها :

للانسان خمس حواس معروفة هي البصر والسمع واللمس والشم والذوق . ولكل حاسة من هذه الحواس تذوق جمالي معين . فثمة منظورات جميلة ومنظورات أخرى قبيحة ، وثمة مسموعات جميلة وأخرى قبيحة ، وثمة ملموسات جميلة وأخرى قبيحة ... الخ بيد أن الانسان ليس كائنًا يحيا وفق الفطرة ووفق ما جبل عليه من طباع ، بل هو كائن يحيا الى جانب فطرته ، وبدرجة أعلى بكثير مما خلق عليه ، بالبيئة وبما سبق له

اكتسابه من طبائع جديدة . فالتربية التى يتلقاها المرء بطريق مقصود أو بطريق فطرى تكسبه اتجاهات جديدة مكتسبة . ومن هنا فان تباين المجتمعات بعضها عن بعض وبالتالى تباين التربية من مجتمع لآخر ، يعمل بدوره على خلق مذاقات جديدة ، أو قل طبائع جديدة فى الانسان . فما يتذوقه تذوقا حسنا شعب ما من الشعوب أو أهل قرية ما من القرى فى نفس الشعب ، يجده شعب آخر أو أهل قرية أخرى بنفس الشعب شيئا منفرا ومثيرا للاشمئزاز .

وثمة أيضا تراث الشعب أو تراث البيئة ، وهو الخبرات الموروثة عن الأجيال السابقة . فتللك الخبرات الموروثة تحدد نوع المذاقات التى يفضلها الشعب أو أهل البيئة كما تحدد المذاقات التى يتحاشونها أو ينفرون منها ويشمئزون من وقوعهم عليها . والواقع أن التراث تراثان : تراث محدد ومتعين وتراث لا شعورى غير محدد ولا متعين . فما هو مسجل بالكتب أو منقول على الألسنة أو متروك على النتاجات الفنية هو تراث محدد ومتعين . أما المشاعر والقيم والاستعدادات والاتجاهات التى تصير بمثابة مزاج له ملامحه الثابتة والراسخة فى وجدان الشعب ، فانها تمثل التراث غير الشعورى الذى ينتقل بالوراثة فى جيلة أبناء الشعب . وهذا ما أشار اليه يونج تلميذ فرويد بأنه اللاشعور الجمعى .

وثمة أيضا الجانب المعرفى الذى يضاف الى شخصية المرء . فكل ما يصل الى عقولنا يمكن أن يؤثر بطريق أو بآخر فى شخصية المرء ، وفى تذوقاته وتقييماته المتباينة للجميل والقيبح . ولا شك أن التقليد وما ينتقل الى المرء بغير الطريق الذى يتخذه التعليم النظامى هو أشد تأثيرا فى النفس من الأثر الذى يتركه التعليم المنظم أو التعليم المقصود . ولعلنا نلاحظ أن ما نكتسبه فى طفولتنا مما ومن يحيطون بنا يكون مزيجا أو حتى مركبا عقول جدانى . ففى الطفولة الباكورة لا تكون هناك أفكار منسلخة عن القطاع الوجدانى الانفعالى من الشخصية . فالطفل عندما يعرف شيئا ، فانه يعرفه وهو مرتبط أشد ارتباط بقلبه وما يعتمل فى وجدانه من اتجاهات عاطفية .

وثمة أيضا التكنولوجيا والمخترعات ووسائل الأداء . إنها جميعا تلون أمزجتنا وتؤكد أشياء وتغضى عن أشياء أخرى . ولعل البيئة التى نعيش فى ظلها ليست فى الواقع من الطبيعية فى شىء . إنها برمتها نتاج إنسانى بحت . فكل ما نتعامل معه منذ لحظة استيقاظنا فى الصباح حتى لحظة نومنا فى المساء ، إنما هو من اختراع الانسان . على مر العصور المتعاقبة . ولقد نذهب الى حد القول بأن الزراعة نفسها اختراع إنسانى . فنحن لا نقتات النبات كما يوجد بالطبيعة ، بل نحصد الغلات التى قمنا بزراعة بذورها ، ونقطف

الثمار التي قمنا بغرس أشجارها ، ونذبح البهائم التي قمنا باستئناسها ، ونرتدى الملابس التي صنعتها لنا الحضارة . وقس على ذلك جميع وسائل الاتصال والمواصلات ، بل إن اللغة ذاتها التي نتحدث بها إنما هي من صنعنا عبر ملايين السنين ، وما نزال نصنع لغتنا صناعة بما نستحدثه فيها من تطورات متباعدة .

ومن هذا التعقد الحضارى صرنا نجد أماننا مجالات جمالية علينا اقتحامها أو علينا المشاركة فيها . ولعلنا نلخص لك المجالات الجمالية التي عليك ارتيادها على النحو التالى :

**أولاً - مجال الأشكال الجميلة :** فعليك باستقبال ما يمكن استقباله من مرئيات جميلة وهى على النحو التالى : (١) الأشكال الهندسية وما يمكن استحداثه من أشكال ومناظر أكثر نتيجة ما يمكن إقامته من علاقات فيما بينها . والواقع أن مشاهدة الأشكال الهندسية وتأملها ، ثم محاولة استحداث علاقات متباعدة فيما بينها ، لما يسمح لك بتمرين يدك على الرسم . ذلك أن الأشكال الهندسية المتباعدة والكثيرة والمعروف منها مسبقاً ، وما تستطيع أنت استحداثه ، تعتبر اللبنة الأولى فى تعلم فن التصوير بالرسم . ( ب ) رسم الأشياء وتقليد أشكالها بالقلم أو بالفرشاة . والواقع أن الانسان بطبعه ميل الى الخلق وفق نماذج موجودة بالفعل من حوله . فهو إما أن يقلدها بالحركة اذا كانت مما يتحرك ، واما أن يقلدها بالرسم أو بالنحت لابراز الملامح أو الهيئة أو نحو ذلك من أوضاع .

**ثانياً - مجال الأصوات الجميلة :** وفى هذا المجال يقوم الشخص بتقليد الأصوات أو الأنغام أو استحداث الأصوات والأنغام . وثمة مراحل يمر فيها تعلم الأصوات الجميلة هى : (١) تعلم فنيات الأداء الموسيقى أو الصوتى ( ب ) تقليد الأنغام والألحان والأغاني والأنشيد التى سبق أن قيلت وأذيعت ( جـ ) إبتكار أنغام أو ألحان جديدة لم يسبق لأحد أن قام بإبتكارها . ولا يهم اذا كان ما تنتجه يتسم بالروعة أو أنه يأتى على مستوى ضعيف أو ردىء . المهم أن تبتكر أنغاماً تناسبك أنت وتشبع ما تحتاج اليه من تذوق موسيقى .

**ثالثاً - مجال التعبير الكلامى :** فثمة مجال جمالى هام جداً يرتبط بالشخصية ارتباطاً وثيقاً هو ما ننطق به من كلام وما يصاحب كلامنا من حركات ونظرات . والواقع أن الكلام فن رفيع . فليس الكلام مجرد معان تحملها ألفاظ الى المستمع ، بل إن الكلام بمثابة موسيقى صوتية إما أن تجذب المستمع الى المتحدث ، واما أن تبعث فى نفسه النفور ،

فيهرب من المتحدث أو يشيح عنه أو ينفر من متابعة الاستماع اليه . ولا شك أن طريقة التعبير التي تتخذها العينان وملاخ الوجه والحركات التي تشاهد في وجه المتكلم ، وما يتخذه من أوضاع أثناء الكلام ، والكيفية التي يستخدم بها يديه لمساعدة لسانه على التعبير ، إنما تحتل مكانة هامة في الإبانة . فلكي تكون الابانة جذابة ، فإن على المتكلم أن يستخدم الألفاظ الجميلة ، وأن يستخدم صوته بطريقة جذابة ، وأن تأتى ملاحظه مناسبة لما يقوله ، وأن يستخدم حركات يديه استخداما مقبولا لدى المستمعين له . ناهيك عن ضرورة تحاشي الألفاظ السوقية والتعبيرات التي تنافي الذوق والأدب .

**رابعا - مجال المظهر الشخصي :** فمن المجالات الجمالية التي عليك ارتيادها ما يتعلق بك شخصيا من حيث مظهرك الشخصي . فثمة ما يتعلق بنظافة جسمك وحلاقة شاربك ولحيتك وتصفيف شعرك وارتداء الملابس الجميلة والمناسبة للمقام الذي توجد به والمناسبة لسنك ولمكانتك ولجنسك ( ذكر أو أنثى ) ولغير ذلك من اعتبارات . ولا شك أن الملابس التي نرتديها تصير قطعة لا تتجزأ من شخصياتنا . فأنت بشحمك ولحمك لا تفرق عما ترتديه من ملابس وعما تبدو فيه من هيئة عامة . فإذا ما أحسنت اختيار ألوان ملابسك وأشكالها ، فانك تستطيع بذلك أن تسكن في قلوب من يشاهدونك ، وذلك لأنك بحسن اختيارك لما ترتديه من ملابس تضيفى على نفسك جمالا وبهاء وجاذبية .

**خامسا - مجال العلاقات الاجتماعية :** ففنون التعامل مع الآخرين ترتبط بالناحية الجمالية أيما ارتباط . فثمة علاقات مع الأنداد ، وعلاقات مع من هم أكبر منك ، وعلاقات مع من هم أصغر منك . وثمة ما هو مستحب ومتسم بالجمال في العلاقات القائمة بين الناس بعضهم وبعض . ولا شك أن الكثير من النفور الذي قد يحدث بين الناس ، إنما يرجع إلى عدم تلبس علاقاتهم بعضهم وبعض بالمسحة الجميلة . ولعلنا نستطيع تفسير الزعامة بجميع أشكالها بأنها تقديم السلوك الزعامى الجميل . فالناس يهتمون الى قلوبهم قبل احتكامهم الى عقولهم . إنهم يستخدمون عواطفهم وما يجيش في قلوبهم من مشاعر قبل أن ينصتوا الى صوت العقل وقبل أن يجربوا أساليب المنطق . فالتبيعة الانسانية طبيعة عاطفية في جوهرها ، بينما العقل فيها مضافا إضافة وقد بزغ كجزيرة على محيط الحياة العاطفية للانسان . وغنى عن القول إن الشخصيات التاريخية التي استلبت ألباب الناس لم تستلبها بالبراهين المنطقية ، بل هى استلبت ألباب الناس بما اتصفت به من خصائص جميلة . وأنت اذا استخدمت المنطق الجاف في تعاملك مع الناس ، فانهم لا

يقبلون عليك ، ولا يرتبطون بك ، بل انهم سرعان ما يهربون منك ويتحاشون التعامل معك . ولذا فاننا نجد من يريدون الحصول على شعبية ، يعمدون الى الضرب على أوتار قلوب الناس ، دون أن يضربوا على أوتار عقولهم . وحتى بالنسبة للأفكار الفلسفية والعلمية ، فيجب تقديمها الى الناس في قوالب جميلة حتى يقبل الناس عليها بغير أن ينفروا منها أو يشيحوا عنها . فعليك اذن باقتحام هذا المجال الجمالى ، فتكسب الكثير من الأصدقاء وتخفف من غلواء كثير من الأعداء .

### الوسيلة والمضمون :

إننا نعتقد أن الانسان منذ نشأته طفلاً صغيراً ، أو منذ نشأته بدائياً في فجر التاريخ أو فيما قبل التاريخ ، وهو يحاول تحقيق الجمال في كل ما يحيط به من أشياء . فهو يترجم بذلك عن طبيعته التي فطر عليها . وقد سبق أن قلنا إن الشعور بالجمال كان سابقاً على الوقوف على الحقيقة . ذلك أن الشعور بالجمال صنو للعواطف والانفعالات ، بينما الوقوف على الحقيقة صنو للعقل وبزوغ التفكير . ومن المعروف أن العقل وبزوغ التفكير قد أتيا في مرحلة تالية من مراحل التطور بعد اعتمال العاطفة والوجدان والانفعال في قوام الإنسان .

من هنا فاننا نجد أن محاولة تحقيق الجمال تتخذ لها درجات أو طبقات متباينة . فالوسيلة أو الوسائل التي يتذرع بها الطفل أو البدائي في ترجمة ما يعتمل لديهما من مشاعر جمالية ، تتباين تبايناً بعيد المدى عن الوسيلة أو الوسائل التي يتذرع بها الانسان الراشد أو الانسان الحديث . فثمة تعقيدات حدثت ، وثمة وسائل تعبيرية جديدة قد اكتشفت ، وثمة أدوات والآات جديدة قد اخترعت . وبذا تعقدت الوسائل التي يتذرع بها إنسان العصر الحديث في ترجمة ما يعتمل بداخله من مشاعر جمالية . ولعلنا نجد أن الوسائل التعبيرية في المجال الجمالى قد تعقدت وتطورت في ضوء الاعتبارات التالية :

أولاً - إن وسائل التعبير الجمالى قد تطورت وتعقدت استجابة لما تتطلبه المجالات الجمالية التي نشأت وتطورت وتعقدت : فكلما تقدمت الحضارة ، وكلما زاد تعقدها ، فإن الضرورة تحتم بزوغ وسائل جديدة للتعبير عن الأنحاء الجديدة التي ظهرت وطفئت على سطح الحضارة . ولنأخذ مثلاً واحداً هو الموسيقى . إن الموسيقى الحديثة قد صارت في حاجة الى وسائل كثيرة للتعبير الجمالى الموسيقى بعد أن تعددت الأغراض التي تعزف فيها الموسيقى . لقد اخترعت الآلات ، وما تزال تخترع وتتطور حتى يتسنى لها أن تقابل الحاجات الى نغمات جديدة تضاف الى النغمات التي تصدرها الآلات



الموجودة ، وذلك حتى يتسنى التعبير عن المشاعر والمعاني الجميلة التي تساور واضع الموسيقى . ناهيك عن أن كل شعب يحس بأنه في حاجة الى الآت موسيقية معينة تتباين عما يستخدمه غيره من شعوب للأداء الموسيقى ، وذلك حتى يتسنى التعبير عن حاجات نفسية تختلف في قلوب وعقول واضعي الألحان الموسيقية أو واضعي الاغاني والأناشيد أو غير ذلك من موضوعات ملحنة .

ثانيا - إن وسيلة التعبير الجمالى تتباين من شخص لآخر حسب مزاجه الخاص وتبعاً لميوله الفردية . فكل شخص ينحو الى ما يحبه من الآت موسيقية يستخدمها في العزف الموسيقى . وكذا يقال عن باقي المجالات الجمالية . فأنت تختار الآلات والخامات التي تتفق مع الجانب المعين الذي يجد هوى في نفسك . فثمة إذن فروق فردية متباعدة ومتعددة ، اذ يأخذ كل شخص في الجرى وراء مزاجه في التعبير الفني ، ومن ثم فانه يختار الوسائل التي يمكن عن طريقها التعبير عن ذلك الجانب الذي استلب له وسيطر على وجدانه .

ثالثا - إن الشخص الواحد يتباين من سن لأخرى ، ومن مستوى ثقافى الى مستوى ثقافى آخر فيما يختاره من وسائل يعبر بها عما يحسه من جمال في المجالات المتباينة . فلقد يكتفى الطفل بكرسى يدق عليه بأى شئ يصلح للدق ، فيأتى بنغمات أو قل بدقات رتيبة تحقق حاجته الى تحقيق الانسجام في الايقاع . ولكن نفس ذلك الطفل وقد امتد به العمر ، يجد أنه بحاجة الى الاستعانة بآلة موسيقية أو أكثر يعزف عليها أنغامه الموسيقية لإشباعاً لمزاجه الجمالى وتحقيقاً وترجمة لما يعتل لديه من مشاعر . وكذا يقال عن الطفل وقد تباينت وتعقدت ثقافته . فانه كلما ازداد ثقافة ومعرفة بفنون الموسيقى ، فان اختياره للآلات الموسيقية ولما يعزفه عليها يزداد دقة وتعقداً ، كما أن فنونه في العزف تصبح أكثر عمقا وتمكنا .

واذا صح ما قلناه بازاء وسائل التعبير الجمالى ، فان من الجدير أن نعرض للمضامين التي يعرض لها الانسان في تعبيره الجمالى . وهى يمكن أن تلخص على النحو التالى :

أولاً - المضمون الحركى : فالاحساس بالجمال قد يلتمس له موضوعاً يتبدى في الحركات التي تصدر عن الشخص نفسه ، أو التي تصدر عن الآخرين من حوله ، أو التي تصدر عن الأشياء والحيوانات . ولعل أن تكون هناك مجموعة من القوانين أو الشروط التي يجب أن تتوافر في الحركة حتى توصف بأنها حركة جميلة . والمهم هنا

هو ضرورة التأكيد بأن ثمة تأثيرا متبادلا فيما بين الحركة الجميلة وبين الشعور بالجمال . فالحركة الجميلة تعكس على وجدان المرء إحساسا بالجمال ، كما أن الاحساس بالجمال يؤدي غالبا الى أداء الحركات الجميلة . فحتى البدأى عندما ينتشى بالاحساس بالجمال ، فإنه يرقص رقصات جميلة تعبر عن مشاعره الفياضة بالجمال .

ثانيا - **المضمون الصوتي** : وإلى جانب الحركات تؤدي للتعبير عن الاحساس بالجمال أو هي بذاتها تعكس الشعور بالجمال في المشاهد لها ، كذا فإن المرء عندما ينتشى فإنه وقد امتلأ قلبه شعورا بالجمال قد يعبر عن مشاعره بالجمال في لحن يردده أو في أغنية يشدو بها بينه وبين نفسه . وفي المقابل ، فإن الشخص الذي ينصت الى اللحن الجميل أو الى الأغنية العذبة ، سرعان ما ينتشى ويمتلئ قلبه بالشعور بالجمال .

ثالثا - **المضمون العلائقي** : فالشعور بالجمال يتبعه إقامة علاقات إنسانية من نوع أو آخر . وما العلاقات الجنسية على تباينها الا تعبير عن الاحساس بالجمال من جانب الطرفين المتحابين . وكذا فإن مشاهدة بعض المواقف التي تدل على علاقات اجتماعية حميمة إنما تعمل على إشاعة الاحساس بالجمال في نفوس المشاهدين كما هو الحال عندما نشاهد بعض الأفلام السينمائية الرومانسية .

رابعا - **المضمون الأخلاقي والروحي** : فعندما يحس الانسان بالجمال ، فإن مشاعره الأخلاقية والروحية ترقى وترتفع وتسمو عن مستوى المنافع ، وينخرط المرء في مشاعر فوق مشاعر الانسان العادى ، وكذا فإن الانسان عندما يمارس السلوك الأخلاقى أو عندما يمارس بالسلوك النسكى ، فإنه يفعم بعد وقت يقصر أو يطول بالمشاعر السامية التي تمتد الى آفاق روحية بعيدة المدى . وهذا يعنى أنه بينما نجد أن المشاعر تولد السلوك ، فإن السلوك من الجهة المقابلة يولد المشاعر . ولعلنا نذكر بهذه المناسبة ما يقوله وليم جيمس من أننا نفرح عندما نضحك ، ونحزن عندما نبكى .

خامسا - **المضمون الفنى والأدبى** : فأنت عندما تحس بالمشاعر الجمالية تغمرك ، فانك تشعر بأنك فى حاجة الى صب مشاعرك فى مضمون أدبى أو فنى . لقد تجد نفسك تقول شعرا أو ترسم صورة . فعندما تنتشى بنشوة الجمال تصير شاعرا أو فنانا . وكذا فإن الشاعر أو المصور قد يحترف قرض الشعر أو قد يحترف التصوير . وهو فى أثناء ممارسته الاحترافية ، يجد نفسه وقد أفعم بالاحساس بالجمال . فممارسة الأدب أو ممارسة الفن قمينان بجلب مشاعر الجمال الى المتعرض بهما .

ونحن نسوق لك بعض التوجيهات السريعة فيما يتعلق بالوسيلة والمضمون الجمالين على النحو التالى :

أولاً - تعلم الوسائل التى تعبر بها عن مشاعرك بالجمال . فبغير أن تتسلح بتلك الوسائل ، فإن ما تستشعره من جمال يظل حبسا بداخلك لا يجد له منفذا الى خارج نطاقك . وهذا فى الواقع يجعلك كالأبكم الذى يرغب فى التعبير ولكنه يفتقد الوسيلة التى يستطيع أن يعبر عن مشاعره من خلالها .

ثانياً - استقبل المؤثرات الفنية التى تثير فى نفسك الصور الجمالية ، أو التى تحقق لديك المشاعر بالانسجام الروحى بينك وبين نفسك من جهة ، وبينك وبين الأشياء من حولك من جهة ثانية ، وبينك وبين الناس من حولك من جهة ثالثة ، وبينك وبين ربك من جهة أخيرة . والواقع أنك كائن يحب الجمال ، ولكن ما يمكن أن تستشعره من جمال يظل نائما فيك الى أن يقيض له ما يوقظه من مرقدته .

ثالثاً - نظم حياتك بحيث تستطيع أن تزواج بين الوسيلة والمضمون الجمالين وأن ينجم عن ذلك التزاوج نتائج فنية متبينة . والواقع أن الوقت الذى تخصصه للتأمل يجعل ذلك التزاوج فيما بين الوسيلة والمضمون الجمالين أمراً ممكناً . ذلك أن من الممكن أن تظل الوسيلة والمضمون فى فُرقة مستمرة وبغير تزاوج بينهما على الإطلاق .

رابعاً - حاول أن تكتشف وسائل ومضامين جمالية جديدة . ذلك أن الحياة الجمالية واسعة وخصبة الى أقصى حد . فلا تكتفى بما بين يديك ، بل اصبُ الى ما هو جديد وتشبث به وطوره فى حياتك .

خامساً - لا تنس فى النهاية ما للمعرفة والاطلاع المستمر من أثر فى وقفك على الجديد فى مجال الوسيلة والمضمون الجمالين . ونحن لا نقصد بالاطلاع قراءة الكتب والمجلات فحسب ، بل نقصد جميع أنواع الاطلاع بما فى ذلك التردد على المتاحف والمعارض الفنية وارتياك الندوات وغير ذلك من مصادر خبرية جمالية متبينة . فكلما وسعت خبراتك الجمالية ، كنت اقدر على تجديد وسائلك ومضامينك الجمالية .

كيف ترى ذوقك الفنى ؟

لا يكفى أن تحس بالجمال ، ولا يكفى أن تترك نفسك على سجيتها معتمدا على الالتقائية فى التعبير عما تستشعره من جمال ، بل يجب عليك أن ترى مشاعرك الجمالية من جهة ، وأن ترى قدراتك التعبيرية عما تحس به من صور جمالية من جهة أخرى .

والواقع أن علماء النفس قد اهتموا بتلك التربية وحددوا السبل التي تفضى الى النضوج الفنى فى مستويات مراحل النمو المتباينة . فلقد حددوا نضجا فنيا بالنسبة لكل مرحلة من مراحل العمر ، كما حددوا الفروق المتعلقة بالجنس ( ذكر وأنثى ) والفروق الفردية التي تنعكس فى ضوءها أثر البيئات المتباينة التي ينخرط فيها الأفراد ويتأثرون بها .

ولعلنا نحاول أولا تحديد الخطوات التي يجب اتباعها حتى يتسنى لك تربية مشاعرك الجمالية وهى على النحو التالى :

**أولا -- اكتشاف أولا ميولك الفنية :** فثمة لدى كل فرد ميول طبيعية يمكن أن يحسها ويدرك بواكيرها . صحيح إن تلك الميول لا تكون متبلورة ولا تكون ناضجة أو حتى نامية ، بيد أن العينات القليلة التي تظهر منها فى وجدانك وعلى سطح حياتك يمكن أن تشكل مؤشرات تحدد ميولك الحقيقية . ولكن كيف السبيل الى اكتشاف تلك البواكير من ميولك الفنية ؟ إنك لابد أن تقوم بالوقوف على المجالات الفنية والأدبية المتباينة حتى تستطيع اختبار نفسك وتقييم ما جبلت عليه من ميول فنية وأدبية . وهذا فى الواقع واجب الأسرة والمدرسة منذ النشأة الأولى للمرء . ولكن اذا لم تكن الأسرة ولا المدرسة قد وفرتا لك هذه الفرصة ، فان عليك بالمسارعة الى استكشاف أو قل البحث عن تلك الميادين الجمالية المتباينة حتى تعرف الى أى حد تعمل لديك الميول الفنية والأدبية بازاء كل منها . فلست مطالبا بأن تكون ميالا الى جميع المجالات الفنية والأدبية . ولكن المطلوب منك أن تمتحن نفسك لتعرف الى أيها تميل وتهفو اليه نفسك .

**ثانيا - بعد تحديد ميولك الفنية أحط نفسك بالمؤثرات الفنية:** فلا شك أن الانسان شأنه شأن البذرة . فبعد انتقاء البذور الجيدة والتأكد من صلاحيتها للتربة والمناخ ، فان على الفلاح أن يوفر حولها جميع المؤثرات التي تستحثها للنمو الى أقصى درجة ممكنة . ونفس الشيء بالنسبة لك . فعليك أن توفر لنفسك كل ما يمكن أن يؤثر فى ميولك تأثيرا إيجابيا وفعالا . ضع نصب عينيك مبدأ هاما هو أن ميولك الفنية لا تنمو وحدها ، بل هى تغتذى ومن ثم تنمو . إذن فعليك أن توفر لميولك الغذاء المناسب لها ولتموها ونضجها الى أقصى درجة من النمو والنضج . والواقع أن ميولنا تنمو وتنضج بما نوفره حولنا من مؤثرات هى بمثابة الغذاء لتلك الميول . ولكن يجب أن تكون الأغذية المعدة كافية من جهة ، ومتنوعة وخصبة من جهة أخرى . والأغذية التي نعنينا هى المصادر الخبيرة الجمالية ، سواء كانت مصادر خبرة فنية ، أم مصادر خبرة أدبية .

ثالثا - اترك نفسك تتفاعل مع المناسب لها من الخبرات التي وفرتها لها : ثمة في الواقع خطآن خطيران يقع فيهما كثير من الناس . الخطأ الأول - أن يشترط المرء على نفسه أن يتفاعل مع جميع الخبرات التي أحاط بها نفسه . والخطأ الثاني أن يشترط المرء على نفسه أن يتفاعل بنفس الدرجة مع كل خبرة من الخبرات التي أحاط بها نفسه . والواقع أن الخبرات التي نعلها لأنفسنا يجب أن تكون أغزر مما يتسنى لنا التفاعل معه ، كما يجب أن تكون متنوعة بحيث يتباين تفاعلنا شدة ومدة مع كل منها . والواقع أنك وان كنت تستطيع أن تجهز مصادر خبرية فنية وأدبية لكى تتفاعل معها ، فليس بمقدورك أن تحم تفاعلك معها جميعا ، كما أنه ليس بمقدورك أن تحم تفاعلك مع كل منها بنفس الدرجة من الشدة . فعليك اذن أن تجهز المصادر الخبرية الجمالية بغير أن تشترط مسبقا تفاعلك معها جميعا ، أو أن تشترط تفاعلك مع كل منها بنفس الدرجة من الشدة .

رابعا - استبطن حالتك واستقرئ دخیلتك : فليس من أحد غيرك يستطيع أن يقف على تطورات تفاعلك . فاستبطن حالتك والوقوف على مدى النمو الذى أحرزته منوط بك وحدك ولا يستطيع أى شخص آخر أن يضطلع به نيابة عنك . وأهمية استبطن واستقراء مدى النمو النفسى لديك تتمثل فى مدى القدرة على القيادة الذاتية للميول الداخلية . فليس الانسان مجرد آلة تتحرك بما يتوفر لها من عوامل خارجية ، بل هو كائن مريد . إنه كائن يتفاعل من جهه ويفعل من جهة أخرى . فهو ليس مقودا من الخارج ، بل هو متأثر من الخارج ومقود من الداخل . وبتعبير آخر فان قيامك على شعور نفسك الداخلية جانب أساسى ومكمل لتأثيرك من خارج نفسك . فأنت المسئول عن العمليات التفاعلية النفسية الداخلية التى تنمو وتتراكم بحيث تستحيل الميول الجمالية الى صبور ذهنية ووجدانية فى نفس الوقت .

خامسا - انقطع بعض الوقت كل يوم للتأمل الجمالى : فالاستبطن الداخلى واستقراء حالتك هو مرحلة أولى تأتى بعدها مرحلة التأمل الداخلى العميق . فأنت فى هذه المرحلة تغوص الى أعماق نفسك لكى تستخرج الجواهر الجمالية الخبوءة فى أعماقك . والواقع أن من الصعوبة بمكان أن تقتنص ما تشكل بدخيلتك من كائنات حية جمالية . فكثير من الناس حائزون على الجواهر النفيسة التى تكونت بمرور الوقت وبالجهد النفسى الصعب ، ولكنهم مع ذلك يفشلون فى استخراجها والطفو بها على سطح حياتهم . فذلك الاستخراج بحاجة الى جهد نفسى كبيرا يتمثل أكثر ما يتمثل فى الساعات التى يخلو فيها المرء الى نفسه غائصا فى أعماق قلبه وفكره ومجتهدا فى استكشاف تلك القارة

النفسية المجهولة . والواقع أن صيحة سقراط « اعرف نفسك » لم تكن عبثا . فهذا الفيلسوف قد عرف أن ما يستطيع المرء استنباطه من أعماقه بحاجة الى جهد جهيد ، وهو الجهد التأملى الذى يحتاج الى صبر وأناة ووقت ينفقه بينه وبين نفسه بغير ما تشتتت من شواغل العالم الخارجى .

أما بالنسبة لتربية قدراتك التعبيرية عما تحس به من صور جمالية ، فاننا نلخص الخطوات التى يجب عليك أن تخطوها فى هذا السبيل فيما يلى :

**أولا - حارب فى نفسك الخوف والحجل والتهيب :** فالواقع أن كثيرا من الناس يخشون الاقدام على التعبير عما يعتل فى أنفسهم من صور جمالية فنية وأدبية . ذلك أنهم يحسون أن تلك الصور الجمالية من صميم كياناتهم النفسى . فهم يحسون بالحياء من ابداء قوامهم الداخلى وعرض مشاعرهم على الملأ . والواقع أن إحساس المرء بالحجل والحياء والتهيب من التعبير عما يخالجه من مشاعر وصور جمالية يشكل عائقا صعبا للغاية . ولسنا نشك أن تلك المشاعر ترتبط أكثر ما ترتبط بما ترى عليه المرء من قيم اجتماعية . ولكن اذا ما تخلص الشخص من مشاعر الخوف والحجل والتهيب واقتحم مجال التعبير اقتحاما ، فانه يكون قد خطا أول خطوة نحو الابانة الجمالية . ولعلنا نشبه الخوف والحجل والتهيب من التعبير عن دخيلة المرء باللحظات التى يتهيب خلالها بعض الناس من القفز فى البحر للعوام . ولكن ما أن يحطم الواحد منهم جدار الخوف والتهيب حتى يجد أن المسألة لم تكن سوى وهم فارغ من المضمون الخفيف .

**ثانياً :** عبر عن نفسك كما يحلو لك ولا تزييف : فأصالتك فى التعبير عن ذات نفسك محسوب لك لا عليك . ولا شك أن الفن والأدب يتباينان عن السلوك الاجتماعى . فاذا كان المطلوب منك فى سلوكك الاجتماعى أن تكون مثل غيرك بغير أن تحيد عن المعمول به فى المجتمع ، فان المطلوب منك فى مجالى الأدب والفن أن تكون نسيجَ وَحْدِكَ ، وأن تكون مباينا للآخرين ، وألا تقلد غيرك فيما أنتج أو فيما أبان عنه . فلتكن كما تكون ، وليأت تعبيرك الفنى والأدبى كما يأتى . إن عظماء الفنانين والأدباء كانوا يعبرون عن ذواتهم الحقيقية بغير تزييف لجواهر شخصياتهم . ومن هنا لقبوا بالعظماء والقمم .

**ثالثا - كن أنت الناقد الأول والرئيسى لنفسك :** صحيح إن نقد الآخرين لك هام ، ولكن الأهم منه نقدك أنت لنفسك . وأكثر من هذا فان عليك أن تجعل نقد الآخرين

لك تحت إمرة نقدك لنفسك . فما يصلح من ن قد هم لك تقبله ، وما لا يصلح اعزف عنه ولا تعره أى اهتمام . فالحك الأساسى هو نقدك أنت لنفسك . وعليك أن تتحاشى الخضوع لما يقوله لك الآخرون من نقد . فالفنان والأديب الخاضعان والخانعان أمام ما يوجه اليهما من نقد ، سرعان ما يصيران قزمين ، أو سرعان ما يتوقفان عن النمو ، ويظللان فى الظل ، وقد ران عليهما الخمول والتبعية بعد أن خضعا لعبودية النقد الغاشمة .

رابعا - استفد من خبراتك السابقة : فكل خبرة تكتسبها لابد أن تؤثر فى المواقف الانتاجية الجديدة . أما اذا كنت ممن يبدؤون فى كل موقف جديد من الصفر بغير أن تستفيد بما سبق لك اكتسابه من خبرات ، فانك لن تتقدم خطوة واحدة الى الأمام . فعليك اذن بالافادة مما سبق لك اكتسابه من خبرات . فما وجدت أنه جيد حاول التأكيد عليه والاستزادة منه . أما الردىء فتجنبه . ولكن كيف تستطيع أن تتخلص من الردىء وأنت لا تحاول اكتشافه للتخلص منه ؟ فعليك اذن بغربة خبراتك السابقة حتى تنتفع بال جيد منها .

#### النشر الجمال من حولك :

إن أول وأهم ثمرة يمكن أن تجنيها بعد أن تكون قد نضجت جماليا هي قدرتك على أن تشع الجمال من حولك وأن تنشره الى آفاق بعيدة وأرجاء واسعة بقدر ما تسمح به طاقتك الجمالية . فالواقع أن النضج الجمالى لا يمكن أن ينجس فى إطار الشخصية ، ولا يمكن أن يكون محب الجمال أنانيا ييخل بما يحس به من جمال على الآخرين . فالجمال كالنور يشع من المصباح . فكما أن المصباح المنير يضىء لكل المحيطين به ، كذا فان الشخص الذى يحس بالجمال يملأ شخصيته ، لابد أن يقدم من نوره الجمالى الى الآخرين بالرغم عنه وبغير قصد من جانبه . فكما أن هناك قوانين فيزيائية تحكم المواد أو الفلزات بحيث لا تحيد عنها ، كذا فان ثمة قوانين تحكم طبيعة من يتشبع بروح الجمال . إنه يقدم الجمال لجميع الناس وكأنه ينشر عدوى بينهم ولكنها ليست عدوى مرضية ، بل هي عدوى جمالية .

والواقع أن نشر الجمال من حولك - وقد قيض لك النضج الجمالى - يتخذ وسائل متباينة ، لعلنا نوجزها فيما يلى :

أولا - التقليد الحركى : فأنت عندما تكون قد اكتسبت حركات جمالية سليمة فى أثناء تعاملك مع الآخرين من حولك ، فان تلك الحركات الجميلة التى تصدر عنك

تسيطر على أفئدة الناس من حولك ، ثم ما تفتأ تحملهم على تقليدك . فهم يتخذونك عن غير قصد من جانبهم قدوة لهم ونبراسا يهتدون به . فهم يأخذون في التأثر بك ، ومن ثم فإن الكثير من حركاتك الجميلة والرشيقة سرعان ما تنتقل اليهم وتصير من صميم سلوكهم الحركى . ونحن نلاحظ أن النجوم اللامعين من ممثلين أو مغنين أو موسيقيين أو زعماء سياسيين أو مدرسين أو لاعبي كرة قدم أو نحوهم سرعان ما يلفتون الانتباه اليهم بما يصدر عنهم من حركات توصف بأنها حركات جميلة . فتجد أن الكثير من شباب الجنسين يأخذون في تقليد تلك الحركات بحيث تصير من صميم حركاتهم وليست شيئا مضافا اليهم إضافة . ولا ننسى أن نشير الى أن الكثير من الحركات التي يأتيها الأبناء والتي تكون شبيهة بحركات والديهم ، وقد فسرنا البعض بأنها نتيجة وراثية الأبناء للآباء أو الأمهات ، إنما هي في واقع الأمر نتيجة لتقليد أولئك الابناء للوالدين .

**ثانيا - التقليد الصوتى والكلامى :** فأنت تؤثر أيضا بصوتك وكلامك الذى يستلج الباب الآخرين فهم ، فتحملهم على تقليدك فى نبرات صوتك وفى طريقة كلامك ، وفيما يصدر عنك من إشارات وإيماءات ، بل إن بعض المعجبين بك ، يأخذون عنك بعض الجمل والعبارات التى تتميز بها ، فيكثرون من ترديدها وهم لا يكادون يحسون بأنهم يقومون بتقليدك . إنهم يعجبون بك وبما يبدو فى كلامك وصوتك من جمال فيقتفون أثرك ويسرون فى دربك ، بل ويتقمصون شخصيتك من شدة إعجابهم بما يتسم به صوتك وبما يتصف به كلامك من جمال وخفة ظل .

**ثالثاً - التقليد المظهري :** فالواقع أن الشخصية المحبوبة تستأثر بحب الآخرين ، بل هى تفرض نفسها عليهم فرضا ، فيجدون أن لا مناص من محاذاتك فيما تأتية من سلوك . ولعل من أهم ما يلفت الانتباه اليك ما ترتديه من ملابس . فالمعجبون بك يقلدون مظهرك الخارجى . إنهم يريدون أن يكونوا مثلك . ومن هنا فانك تلاحظ أن النجوم المشاهير يدأبون على التجديد فى مظهرهم الخارجى حتى يكونوا نبراسا مستمرا لغيرهم من المعجبين بهم . ذلك أنهم اذا ما توقفوا عن تجديد مظهرهم الخارجى ، فإن المعجبين بهم لا يجدون جديدا يقلدونه ، فينصرفون عنهم ويشيحون بوجوههم عن تقليدهم . فالتجديد الذى يدأب عليه النجوم ، إنما هو فى الواقع تأكيد للمعجبين بهم بأنهم سوف يستمرون فى اتباعهم والضرب فى إثرهم ولكن بغير أن يلحقوا بهم مهما اقتفواهم وجروا وراءهم . ذلك لأن ما يقومون بتجديده فى مظهرهم الخارجى ، وفيما يرتدونه من أزياء مبتكرة لا ينضب معينه ، ولا تسبر أغواره ولا يتوقف سريانه .



رابعا - تقليد المضمون الخبرى : فالمعجبون بما حصلت عليه من خبرات ، لا تعجبهم في واقع الأمر الخبرات في ذاتها ، بل يعجبهم عرضك لها أو استخدامك لبعضها في مواقف عملية بطريقة جذابة . لقد ينهر طفل أو مراهق بعملك في الطب وأنت الطبيب المعالج لقريب له ، فيتعشق الطب بفضل ما يبدو في أحاديثك من استخدام لبعض المصطلحات الطبية ، أو بفضل طريقة تعاملك مع المريض أو مع ذويه . ولسنا نشك في أن السلوك الشخصى المتسم بالجمال كان سببا رئيسيا في أخذ الناس بفلسفة الفيلسوف أو بأدب الأديب . فالجاذبية الشخصية كان لها أثر بعيد المدى في اقبال الناس على أدب طه حسين أو على خطب مكرم عبيد أو على فلسفة غاندى واتجاهاته السياسية .

خامسا - التقليد الأدبى : فعندما تصير شخصية مرموقة ومحبة الى النفوس بما تتصف به شخصيتك من جمال وجاذبية ، فان الصغار من حولك يبدأون في تقليد أداك . فاذا كنت فنانا متخصصا في التصوير أو الموسيقى مثلا ، فان تلاميذك يأخذون عنك بقلوب مفتوحة ما تفعله بطريقة شخصية خاصة بك أنت دون سواك . إنهم لا يأخذون عنك ما هو شائع وعام ويفعله جميع من تخصصوا في التصوير أو الموسيقى ، بل هم يبحثون جادين عما تتميز به أنت بصفة خاصة دون سواك ، ثم يفرزون تلك الاداءات التى تميزك ويتشبهون بها ويتمرسون بأدائها متقنين لها ، وهم في غاية الفخر والاعزاز لك لأنهم صاروا مثلك ، أو لأنهم استطاعوا أن يقلدوك فيما تخصص به وتميز .

وثمة في الواقع مجموعة من الأساليب التى يجب عليك أن تتذرع بها حتى تنشر الجمال الذى فى حوزتك من حولك ، وحتى تنقل عدوى الجمال الى الآخرين ، فتكون بذلك قد أدت واجبا أساسيا من واجباتك للجمال أولا وقبل كل شيء ، ثم للآخرين الذين ترغب فى أن يتمتعوا بما تتمتع أنت به من شعور بالجمال . والأساليب التى ننصحك باتباعها تلخص فيما يلى :

أولا - كن قدوة بصفة مستمرة لغيرك واحذر من أن تتحطم أسطورتك فى أنظار المعجبين بك : ذلك ان الناس عندما يعجبون ببطل فى ناحية ما من النواحي ، فانهم يدأبون على التقرب منه ، والتزلف له الى أن تبدو منه غلطة واحدة أو جانب ردىء واحد ، فينصرفون عنه وينأون عن طريقه ، ويتوقفون عن ملاحقته . فاذا كان الناس يظنون أنك متصف بالجمال ، فانهم يعجبون بك ، ويظلون فى تقرب منك ولكن ما أن ييدر منك سلوك قبيح حتى يتوقف إعجابهم بك : ولذا فاننا نجد أن الفنانين لا يرغبون فى أن يطلعوا على الناس الا وهم فى أبهى مظهر حتى تظل الرقاب مشرقة

نحوهم ، وحتى تظل القلوب متعلقة بهم . وأنت أيضا عليك أن تظل بصفة دائبة في قمة ما يتسنى لك من جمال . وبذا فانك تظل مرموقا من جانب غيرك ، بل إنك بذلك تستطيع أن تظل مصدر اشعاع جمالى للآخرين بغير توقف أو انطفاء .

ثانيا - احذف الزيادة واكمل النقص في سلوكك : فمن المعروف أن الجمال يفسد بالنقصان ، كما يفسد بالزيادة عن المطلوب للموقف الجمالى . فالجمال كالطبيخ يفسد اذا زاد ملحه ويكون ماسخا اذا نقص ملحه . فحاول أن تقع على الموقف الجمالى المضبوط . فكلما وجدت أن سلوكك بحاجة الى تكملة فأكمله . وعلى العكس من هذا فاذا اكتشفت أن سلوكك الجمالى يتسم بالزيادة عن الحد المطلوب - وهذا شائع في الواقع - فعليك بالمبادرة بحذف الزيادة . لقد تكون الزيادة في سلوكك هى كثرة الضحك أو كثرة المجاملة أو كثرة التحية . فاتخذ لنفسك الموقف الذى لا يكون فيه تفريط أو إفراط ، فتكون بذلك أكثر فاعلية في نفوس وقلوب الآخرين من حولك .

ثالثا - لا تكن كثير الوعظ والارشاد لأن الجمال لا ينقل بالنصيحة : فلقد تظن خطأ أنك اذا ما أقمت من نفسك واعظا تحث الناس على التلبس بالأساليب الجمالية ، فان وعظك سوف يفضى الى نتائج سريعة وغزيرة . والواقع عكس هذا على طول الخط . فالجمال يهرب اذا ما وعظ به . إنه ينتقل بالاحساس المباشر فهو يفرض نفسه فرضا على الآخرين بالمشاهدة والايحاء والتقليد . فقط عليك أن تكون شخصية جميلة لا يشوبها قبح ، فيصير كل شيء من حولك متأثرا بما تبديه من جمال . ألسنا قد أحببنا - ونحن بعد أطفال المدرسة أو المدرس الذى كان يتصف بالجمال في كل شيء ؟ ألم نكن نتقرب اليه ونتعشقه ولا نرغب في مفارقه لحظة واحدة ؟ هكذا يقال عن جميع من نتعامل معهم من شخصيات في مراحل أعمارنا المتباينة ، وفي مستوياتنا الثقافية المتطورة ، وبغض النظر عما حصلناه من ثقافة أو ما احتللناه من مكانه اجتماعية . اننا بنو الانسان نحب الجمال في كل صوره فتسلح اذن بالجمال ، تصير شخصية مؤثرة وفعالة وناجحة في الحياة .

## الفصل السابع

### نظم علاقاتك بالجنس الآخر

الشاب الذى تحترمه الشابة وتهفو اليه :

هناك فرق بين أن تكون شابا محبوبا وبين أن تكون شابا محترما . من الممكن أن تحظى بالحب ، ولكنك لا تحظى فى نفس الوقت بالاحترام . ومن الممكن أن تكون محترما بغير أن تكون محبوبا . أما الشاب العظيم فهو ذلك الشاب الذى يجمع بين الحب والاحترام فى شخصيته .

والسؤال الذى يلح على ذهن كل شاب هو كيف يصير محبوبا ومحترما فى نفس الوقت . فأنت تسأل نفسك : كيف أكون شخصية جذابة فى أنظار الجنس اللطيف ؟ ونحن لا نجد فى تساؤلك هذا أى انحراف عن جادة الصواب ، إن كل شاب يجب أن يوجه لنفسه هذا السؤال . فسر نجاح الشاب وتقدمه فى الحياة هو إعجاب الجنس اللطيف به . وصدق من قال إن وراء كل رجل عظيم امرأة .

ولكى تكون عظيما فى نظر الجنس اللطيف ، فإن عليك أن تكون عفيفا متعففا . فالنجم المرموق فى نظر النساء هو ذلك الرجل الذى لا يطاردهن . إنه ليس الرجل الذى يركع تحت أقدامهن .

وأهم ما يسترعى انتباه الشابة فى الشاب أن يكون وسيما . وأول عنصر فى الوسامة هو النظافة . ونحن نقصد هنا نظافة الجسم ونظافة الملابس التى ترتديها ونظافة الأدوات التى تستخدمها . ولكن الشابة تفضل صاحب اليد العاملة على صاحب اليد العاطلة . فيد العامل الخشنة التى صبغتها الألوان أفضل فى نظرها من يد العاطل الناعمة . ولكنها تفضل العامل الذى ما أن ينتهى من عمله حتى يستحم فيزيل رائحة العرق عن جسمه . وهى تفضل العامل الذى يخلع عنه ملابس الورشة بعد انتهاء عمله فيها . فملابس الورشة للورشة ، وملابس النظافة للنظافة .

والوسامة فى نظر الشابة ترتبط بالاقتصاد فى الحركة والكلام . فالشاب الوسيم يتخذ الطريق المختصر للوصول الى أكثر النتائج وأحسنها . وبتعبير آخر نقول إن الوسامة ترتبط بالرشاقة . والشاب الرشيق لا تصدر عنه حركات زائدة عن المطلوب لأداء العمل .

وهو أيضا الشاب الذى لا يلف ويدور حول ما يريد قوله ، بل يقول ما يريد به بصراحة وبغير مواربة .

ووسامة الشاب فى نظر الشابة ترتبط بذكائه . والشاب الذكى هو ذاك الذى يعيش لأهداف متجددة ويجتهد فى تحقيقها . والشاب الوسيم هو رجل عمل واردة ، وليس رجل كلام ونوم فى أحلام اليقظة .

والشاب الذكى يجيد الحديث فى المواقف الجادة ، كما أنه يجيد الحديث أيضا فى المواقف المرحية . لا تظن أن دعاباتك ونكاتك وحدها هى التى تجعل منك نجما فى نظر الجنس الآخر . إن لكل موقف كلاما يجب أن يقال ، وتصرفات يجب أن تؤدى . فإذا ما لعبت الدور المناسب للموقف ، كنت عندئذ وسيما فى نظر الجنس اللطيف . والوسامة فى نظر الشابة هى تركيبة دقيقة من أشياء كثيرة فى شخصية الشاب . المهم أن تكون تلك التركيبة ملكا لك وليس مستعارة أو مقتبسة من غيرك . فالشابة تحب فيك ما هو نابع من شخصيتك وليس ما هو ملك لغيرك وقد نقلته عنه . إنها تحب أن يكون لك فكر الخاص وتحب أيضا أن تكون لك قراراتك الشخصية تصدر عنك . فأنت تكون وسيما فى نظرها اذ كنت صاحب رأى فى حياتك .

وأنت تكون محترما ومحبوفا فى نظر من تحبها إذا كنت وفيا بعهودك لها . فهى تركن اليك وتؤمن بك وبشخصيتك وتعتد بكلامك وتقدر موثوقيتك عندما تكون صادقا فى كل شيء . إنها تحترمك وتحبك لأنك تعبر عن نفسك بصدق وإخلاص ، ولأن خارجك ليس متعارضا مع داخلك .

ومما يجعلك حائزا على احترام الشابة والناس بعامة كونك شخصية مؤثرة وفعالة فى الحياة . فأنت لا تستطيع أن تستحوذ على القلوب الا اذا كنت شخصية منتجة . والانتاج الذى نقصده ليس الانتاج المادى فحسب ، بل هو الانتاج المعنوى أيضا . ولعلك تستطيع أن تسأل نفسك بعض الأسئلة التى نقدمها اليك فيما يلى حتى تعرف ما اذا كنت شخصية منتجة أم لا . والأسئلة هى :

أولا - إذا كنت قد خرجت الى الحياة العملية وشغلت عملا ، فهل تؤدى ذلك العمل بمهارة بحيث يعتمد عليك فى إنجازة ؟ اذا كنت طبيئا على سبيل المثال ، فهل يعول عليك فى علاج الحالات المرضية التى توكل اليك ؟ إن علاج الطبيب للمرضى هو انتاج وهذا

النوع من الانتاج لا يقل أهمية عن إنتاج الصانع في مصنعه بالرغم من أنه إنتاج غير مادی ولا يمكن حسابه بالقطعة أو بالوزن .

ثانيا - هل لآرائك وزن وتأثير فيمن يحيطون بك من أشخاص ؟ وهل تقدم أفكارا إيجابية بناءة أو افكاراً تدرأ خطراً أو تحول دون وقوع خطأ ؟ إن تقديمك للآراء الإيجابية البناءة أو تقديمك للآراء المحصنة ضد الأخطار والأخطاء هو إنتاج أدنى له أهميته الكبرى .

ثالثا - هل لك تأثير واضح في مستقبل غيرك من الناشئة والكبار ؟ إذا كنت مدرسا وقد خطوت بتلاميذك خطوات الى الأمام ومساعداً لهم في شق طريقهم في الحياة ، فأنت إذن شخصية منتجة . وإذا كنت من أولئك الصفوة الذين يستطيعون تذليل الصعوبات من طريق غيرهم ومساعدتهم على التقدم أو الالتحاق بالأعمال المفيدة لهم أو التخلص من الأمية أو غير ذلك من أعمال تطوعية ، فأنت منتج بلا شك وتستحق إعجاب الجنس الآخر بل وإعجاب جميع من يعرفونك .

رابعا - من سمات الشخصية المنتجة أيضا القدرة على صد الظلم عن المظلومين ، وحماية من يرتبطون بك وتقع مسئولية حمايتهم على كاهلك . فالشابة تعجب بك عندما تحس فيك القدرة على حمايتها في الحاضر والمستقبل . إنها تتطلع بما أوتيت به من غريزة الى مستقبلها معك عندما تصير زوجة لك . فهل ستكون حامى حماها ، وذائد الاخطار عنها ، والمذلل من أمامها الصعاب ؟ إنها عندما تحبب بينها وبين نفسها على هذه التساؤلات بالايجاب ، فانها تضمن إجابتها الاعجاب بك في نفس الوقت .

خامسا - هناك نوع من الانتاج المستقبلي يجب ألا نغض من قيمته . فالشابة تعجب بما تتوقعه لك من مستقبل مبشر بالخير . فأنت طالب مجتهد في دراستك ومواظب على كليتك ، وجاد في استذكارك . ومن ثم فان مستقبلك سوف يكون مكللا بالنجاح والظفر . فالشابة إذن تعجب بك بفضل ما سوف تحظى به من نجاح وتوفيق في المستقبل القريب والمستقبل البعيد . ففي ضوء الحاضر يمكن أن يتم التنبؤ بما سوف يحمله لك المستقبل من نجاح وتوفيق وسداد . فالاعجاب في هذه الحالة يكون اعجاباً بالمستقبل المتوقع .

ومن الجوانب الهامة التي تجذب انتباه الشابة اليك وتجعلها تهفو بقلبيها نحوك وتعلق بك ، قدرتك على تحمل الصعاب والتغلب على العقبات التي تواجهك في الحياة . فطبيعة المرأة تحفزها على الاعجاب بالفرسان المحاربين الذين يتغلبون على الجيوش العارمة

ويتحدون المخاطر التي تحيق بهم ، ويدللون العوائق التي تعترض طريقهم ، ويتحملون الآلام التي توقع عليهم . فالمرأة لا تعجب بالخائرين ، بل هي تعجب بالأبطال المغاوير . فكن بطلا من أبطال الحياة . تحمل المتاعب وذل العقبات وقاوم الخوف والضعف والاستسلام . إن المرأة تحب الرجل المخشوشن ، ولا تحب الرجل المخنث الطرى الذى تعصف به رياح الحياة فتقاذه كيفما تريد بغير إرادة أو مقاومة أو ثبات . إنها تحب الرجل الذى يقف كالطود الشاخ والجبل الصامد والبحر الذى لا يقهر .

ولكى تكون شخصية مرموقة من جانب الجنس اللطيف فعليك بضبط لسانك . ذلك أن المرأة لا تحترم الرجل الثرثار الذى لا يكتم الأسرار . إنها عندما تجد الشاب يثرثر بغير ضابط أو لاجم فانها عندئذ تخشى منه وتحاول الابتعاد عنه . صحيح إن المرأة قد تحب صديقتها الثرثرة كمصدر للتسلية ، ولكنها تحترم وتقدر الشخصيات الرزينة الثابتة وكاتمة للأسرار . فهي بقدر ما تحب فى خطيبها أو زوجها اللباقة فى الكلام والطلاقة فى التعبير ، فانها من جهة أخرى تحبه ملجأ للسانه فى الوقت الذى يجب التزام الصمت ، ومتحدثا فى الوقت الذى يجب التحدث فيه .

والشابة تحب فىك اهتمامك بها وبكل ما يخصها . إنها تسر لأنك تتذكر تاريخ ميلادها ، وتعرف ما تحبه وما تكرهه . وهى تود منك أن تراعى مشاعرها وأن تلبى لها مطالبها وأن تكون مستعدا لأن تتنازل عن بعض رغباتك ، مقدما على تلك الرغبات بعض رغباتها . فقليل من التضحية من جانبك من أجلها يجعلها مستعدة لتقديم الكثير من التضحيات من أجلك . فالشابة لا تحب الشاب الذى يسلو عن طبيعة الأنوثة ولا تحب الشاب الذى يستخدم العنت معها فيعاملها بغير أن يقف على طبيعتها الانثوية . فليس من شك فى أن هناك وسائل يجب التذرع بها لغزو قلب الشابة التى تحبها ، وعلى رأس تلك الوسائل جميعا وقوفك على طبيعتها ، ووقوفك على المفاتيح التى تفتح بها مستغلقات قلبها وعلى الريشة المناسبة التى تدق بها أوتار قلبها فمعرفة الغريزة الانثوية شرط أساسى لأحراز الشاب لاعجاب الشابة التى يقدرها الشاب ويهفو اليها الشابة التى يتعشها قلبه ويهفو اليها بوجوده .

إذا صح القول بأن وراء كل رجل عظيم امرأة ، فيصح القول أيضا إن وراء كل امرأة عظيمة رجل . فكما أن عظمة الرجل العظيم بحاجة الى واحدة من الجنس اللطيف

تعمل على إظهارها ، كذلك فان عظمة المرأة العظيمة بحاجة الى واحد من جنس الرجال يعمل على إظهارها .

والواقع أن كل شابة في حاجة الى أن تحظى باعجاب الشبان من حولها . ولكن تخطيء الشابة التي تعتقد أن الشبان لا يعجبون الا بالشابة التي تخلع عن نفسها برقع الحياء . والحقيقة أن تقدير الشاب للشابة يختلف عن ابتذالها . فهناك شابات يدمن الاختلاط بالشبان . فتحرص الواحدة منهن على أن يحيط بها دائما لفيق من الشبان ويسرون معها أينما تذهب .

وتظن بعض الشابات أن الوسيلة الوحيدة لكسب تقدير الشبان لها هي مداعبتهم . فتدأب على اتباع نغمة سلوكية واحدة هي التهرج وتبادل الألفاظ الجارحة مع أصدقائها الشبان . ولو عرفت تلك الشابة ما يقوله هؤلاء الشبان عنها في غيابها ، اذن لتوقفت عن هذا العبث .

ونحن لا نقف بالمرصاد ضد روح المرح . إنما على العكس نقدر أهمية المرح في العلاقات الاجتماعية بين الجنسين . ولكننا نميز بين المرح وبين الاسفاف . ونحب للشابة أن تعرف الحد الذي تقف عنده مع الشبان . وأكثر من هذا نقول إن رفع الكلفة مع الشبان لا يحمل في طياته الاحترام لها . فالشابة التي لا تجعل بينها وبين الشبان مسافة نفسية معينة ، لا تستطيع أن تكون مرموقة في أنظارهم .

إننا نعرف جيدا أن الشاب يزهد في الشابة التي يسهل نوالها . إنه يهفو الى من تعطيه القليل وتمنع عنه الكثير . ولسنا نقصد أن تستكبر الشابة على الشاب . إنما نقصد فقط أن تبقى في حوزتها أشياء يهفو الشاب اليها ويشتاق للوقوف عليها .

والشابة الغنية بشخصيتها لا تعرض كل جوانب تلك الشخصية على زملائها من الشبان . إنها تحتفظ بالجوانب التي تعتز بها في شخصيتها . وعلى رأس تلك الجوانب أسرارها وأمورها الشخصية . يجب أن تعرف الشابة أن الشبان يجرون وراء الأشياء التي يصعب الاستيلاء عليها . فهم يلقون بما في أيديهم ، بينما يطلبون ما يستعصى الحصول عليه .

ولكن الشبان لا يقدرّون الشابة المتغترسة التي تستكبر عليهم . إنهم يهفون الى الشابة التي تعرف التوسط بين رفع الكلفة ، وبين الغطرسة . وهناك فرق جوهري بين الغطرسة ( الشخصية الناجحة - ٥٣ )

وبين الاعتداد بالنفس . فالغطرسة هي تغطية للمشعور الشديد بالنقص . أما الاعتداد بالنفس فهو تقدير الذات واحترامها .

والشابة التي تقدر نفسها تستطيع أيضا أن تقدر غيرها . فهي لا تقدر نفسها على حساب تقديرها لغيرها . ومن جهة أخرى فانها لا تقدر غيرها على حساب تقديرها لنفسها . إنها تقدر نفسها وتقدر غيرها في نفس الوقت .

والشابة المرموقة من جانب الشبان هي تلك التي تراجع نفسها . فهي تجعل من نفسها قاضيا يحكم على تصرفاتها . فتسأل نفسها : هل هي نطقت بألفاظ لا تليق بها ؟ وهل هي انسأقت في تصرفات غير جديرة باتيانها ؟

وعلينا ألا ننسى ما يجب أن نحرص عليه الشابة من مظهر جميل . والجمال له أضلاع خمسة أساسية : الضلع الأول - تناسق الأشكال . والضلع الثاني - تناسق الألوان . والضلع الثالث - تناسق الحركات . والضلع الرابع - تناسق الأصوات . والضلع الخامس - تناسق العواطف والانفعالات .

ولا يكفي أن تعتمد الشابة على ما يواتيها من جمال بالفطرة . إن عليها أن تصنع جمالها بما تحققه من تناسق في مظهرها وفيما يبدو منها من مواقف وتصرفات ، فتكون بذلك جديرة باعجاب واحترام الشبان من حولها . والواقع أن الجمال المصنوع يفوق الجمال المطبوع أهمية في حياة المرأة الحديثة . ذلك أن الحضارة قد استطاعت أن تتحكم في كل شيء حتى في الجمال . فهي تفرض أذواقا جمالية حضارية لم يكن لها وجود سابق من جهة ، كما أنها تستطيع أن تخلق الوسائل التي تحقق بواسطتها المواصفات الجمالية التي تحددها وتفرضها من جهة أخرى . ومن هنا فان الحضارة قد استطاعت أن تضع مواصفات مستحدثة للمرأة الجميلة من جهة ، كما استطاعت من جهة أخرى أن تبتكر الوسائل الكثيرة والمتطورة التي تحقق بواسطتها تلك المواصفات الجمالية إن هي أرادت . ونستطيع أن نقول إن تلك الوسائل الحضارية يمكن أن تحيل المرأة القبيحة الى امرأة أقل قبحا ، كما أنها تستطيع أن تجعل من المرأة العادية امرأة جميلة ، كما أنها تستطيع أن تجعل من المرأة الجميلة امرأة باهرة الجمال . ولكن الوسائل الحضارية في التجميل لم تستطع أن تلغي الفروق الفردية في تذوق الجمال من جهة ، كما أنها لم تستطع تذويب الفروق في الأمزجة الجمالية القائمة فيما بين البيئات والمجتمعات المتباينة من جهة أخرى . والواقع أن من أهم عوامل الجاذبية التي تلفت أنظار الشبان الى الشابات القدرة على



الابانة . ونحن نعنى بالابانة التعبير عما يخالج النفس من مشاعر ومعان . فنظرات العينين يمكن أن تشكل لغة قائمة بذاتها . فالشابة التى تتقن لغة العيون تتفوق على غيرها من شابات لا يستطعن الابانة بالعينين . فهناك معان كثيرة يمكن أن تحملها العينان الى الآخرين . فكلما كان فى مقدور الشابة أن تعبر بنظراتها عما يخالجها من أفكار ومشاعر ، كانت أبهى جمالا وأقوى جاذبية فى أنظار الجنس الآخر . ومن المؤكد أن هناك تدريبات للعينين يمكن أن تمارسها الشابة بل ويمكن أن تمارسها الطفلة منذ نعومة الأظفار . ولعل أولئك البنات اللآئى اشتركن فى فرق التمثيل بالمدرسة الابتدائية يتمتعن بتلك القدرة على التعبير بالعينين - أقصد بالنظرات - عما يلعبه من أدوار متباعدة ومن هنا فانا نجد أن الممثلات هن أكثر من غيرهن من بنات حواء جاذبية فى أنظار الجنس الحشن لأنهن تعلمن كيف يستخدمن نظراتهن فى التعبير . فكن بذلك متسلحات بلغة أخرى الى جانب تسليهن بلغة اللسان .

ومن الطبيعى أننا لا نقصد بلغة الأعين تلك اللغة السطحية المتعلقة بالغزل أو الاغراء ، بل نقصد ما هو أعمق من هذا وما هو أشمل . إننا نعتقد أن بمستطاع العينين التعبير عن الكثير جدا من المعانى والعواطف التى تتخطى القطاع الجنسى الذى كثيرا ما تنحصر النظرة فى نطاقه مع أنه لا يعدو أن يكون جانبا واحدا ضمن جوانب كثيرة متباعدة .

وإذا كانت لغة الأعين على هذا القدر من القيمة والأهمية ، فان لغة اليدين لا تقل أهمية عن لغة الأعين فى القدرة على الابانة . وبالتالي فان الشابة التى تتقن لغة الاشارة باليدين ، تكون أكثر قدرة على لفت النظر اليها وجذب انتباه وتقدير الشباب لشخصيتها . والواقع أن لغة الاشارات والايماء اذا ما انضافت الى لغة اللسان ، فان ما تعبر عنه الشابة يكون كقطعة الموسيقى التى لا ينقصها عزف إحدى الآلات المصاحبة الهامة . فكما أن قطعة الموسيقى اذا ما أدت فى صحبة مجموعة متباعدة من الآلات الموسيقية تكون أقوى تأثيرا فى قلوب المستمعين اليها ، كذا فان وسائل الابانة المصاحبة للكلام اذا ما تعددت وتباينت ، فان ما تبين عنه الشابة يكون جذابا وآسرا للقلوب ومقنعا للعقول . وشتان ما بين شابة لا تجيد الا لغة الكلام باللسان فحسب وبين شابة تجيد لغة الكلام باللسان واليدين والعينين جميعا .

يبد أننا ننبه الى نقطة هامة هى ضرورة عدم التكلف . فيجب أن تكون الشابة متقنة لتلك الوسائل التعبيرية بحيث تصير تلك الوسائل طبيعة من طبيعتها وجزءا لا يتجزأ

من شخصيتها . والواقع أن التكلف ينجم عن عدم الاتقان ، أو عن عدم انسجام وسائل التعبير بعضها مع بعض ، وظهور نشوز وتنافر بين وسائل التعبير المتباينة .

ولا يفوتنا أن نؤكد أهمية الصوت وتباينه واستخدامه الاستخدام السليم والمناسب للمعنى والمقام . ذلك أن استخدام طبقة صوت واحدة عالية أو منخفضة منفر للأذن . فتنوع الطبقات هام جدا لاحتراز اعجاب المستمع . ناهيك عن المعاني وخصوبتها وما يمكن أن تتسلح به الشابة من معلومات عامة ، وعدم خضوعها للأفكار المحورية الثابتة التي تلح عليها والتي تركز فيها حديثها بصفة دائمة . فكلما كانت الشابة أكثر قدرة على تنويع أحاديثها بحيث يجد فيها الشبان شخصية مثقفة مستنيرة وقادرة على إثارة موضوعات متباينة ، كانت بالتالي أكثر قدرة على جذب الانتباه إليها ، وحمل الشبان على احترامها والانجذاب الى شخصيتها في الوقت نفسه . على أن من الواجب على الشابة ألا تتخذ موقف المتحدلة التي تتناول الموضوعات الصعبة على افهام الموجودين بالجلسة . ذلك ان الحدلة تدعو الى النفور والابتعاد ، ولا تدعو الى التعلق والانجذاب .

#### ما قبل الخطوبة الناجحة :

لكل جيل قيمه الخاصة بالزواج ، بالرغم من أن هناك خطوطا عريضة أو أساسية تشترك فيها جميع الأجيال المتعاقبة . والأجيال الحديثة من الشبان والشابات لا يرغبون فيما كانت تتبعه الأجيال السابقة في هذا الشأن .

والخلاف بين الأجيال الحديثة وبين الأجيال السابقة يتعلق بنقطة البداية بين الخطيبين . فبينما كانت تلك النقطة تتحدد لدى الأجيال السابقة بلحظة بدء الخطوبة ، فانها ليست كذلك في نظر الأجيال الحديثة .

فالشباب من الجنسين يطالبون اليوم بمرحلة أخرى تسبق مرحلة الخطوبة . هذه المرحلة يسمونها بمرحلة التعارف أو التآلف . والواقع أن الشباب الحديث محقون في المطالبة بوجود هذه المرحلة لعدة أسباب أهمها .

أولا - إن بنت اليوم غير بيت الأمس . فالوعى لدى الجنس اللطيف قد زاد بزيادة الحضارة وتقدمها . ولم تعد بنت اليوم قابعة في دارها كما كان حال نديدها بالأمس ، بل صارت وجها لوجه أمام واقع المجتمع . وهى تحس اليوم بأنها عضو كامل في المجتمع ، وقد قطعت شوطا كبيرا في استعادة حقوقها المهضومة .

ثانيا - ومن هنا صارت فتاة اليوم قادرة على الاختيار وعلى إصدار القرار المتعلق

بمستقبلها . والاختيار الذى نعينه هو اختيار القلب من جهة ، واختيار العقل والواقع من جهة أخرى . فهى تستطيع أن تحقق التوازن بين متطلبات قلبها وبين متطلبات الواقع من حولها ، بل ومتطلبات مستقبلها أيضا .

ثالثا - لقد صار مجتمع اليوم مفتوحا على مصراعيه أمام التعارف والاختلاط والتزايل . فالشابات يشاركن الشبان فى الأعمال بالمصانع والحقول والمكاتب . وكذا فان وسائل المواصلات والشوارع تغص بالشابات والشبان . وأكثر من هذا فان لدينا اليوم الكثير من المدارس المشتركة فصار التعليم المشترك شائعا بدءاً بالحضانة وانتهاء بالجامعة .

رابعا - إن الشابة اليوم لا تثق فى أن ينوب عنها أى شخص مهما كان فى اختيار رفيق عمرها . وأكثر من هذا فان الآباء والأمهات أنفسهم يتخوفون الآن من تحمل مسؤولية كهذه لاحساسهم باختلاف معاييرهم عن معايير الأجيال الجديدة .

خامسا - تستمسك الأجيال الجديدة من الشابات بحق الاختيار من بين أكبر عدد من الشبان الراغبين فى خطبتن . فلم يعد موقف الشابة اليوم موقف الراضية أو القانعة بأى شاب يتقدم لها أو يتقرب منها . إنها تجد مجدها فى رفض كل من يتقرب اليها للاستيلاء على قلبها الى أن تعثر على الشخص الذى يعجبها ويناسبها .

ونستطيع أن نسمى مرحلة ما قبل الخطوبة بمرحلة الاعجاب المتبادل ، أو ان شئت فقل مرحلة الحب . وبعض الشباب يغلفون هذه المرحلة بالتكتم والسرية . ولكن البعض الآخر منهم لا يجدون غضاضة فى الاعلان عن نية الخطوبة والوقوع فى الحب .

وهناك تغيرات كثيرة قد حدثت فى موقف الآباء والأمهات . فالبعض منهم يسمحون بالتعارف بين بناتهم وبين أبناء أصدقائهم أو أقربائهم . ولا تجد البنت فى كثير من الأسر حرجا وهى تتحدث باعجاب عن أحد زملائها بالمصنع أو بالكلية أو بمقر العمل . ومن الآباء والأمهات من يشجعون أبناءهم وبناتهم على عدم الانطواء . ولقد يعيب بعضهم على الابن أو البنت لأنهما أبديا خجلا أو انكماشيا فى جلسة كانت تضم أفرادا من الجنس الآخر .

وما يجب أن نقرره هنا هو ضرورة أن يتخذ الشاب وأن تتخذ الشابة موقفا واضحا وصريحا منذ الآن . فهل هما يوافقان على فترة ما قبل الخطوبة ؟ وبتعبير آخر هل هما يسايران الاتجاهات الجديدة ؟ إننا نعتقد أن شباب اليوم جدير بأن يثق بنفسه وبقدرته

على الاختيار وإصدار القرار في أخطر مسألة تخصهم ، أعنى مسألة الارتباط المصيرى مع شريك أو شريكة الحياة .

على أننا يجب أن نقرر أن هناك مجموعة من الاعتراضات على وجود هذه الفترة التى نسميها فترة ما قبل الخطوبة أو فترة الإعجاب المتبادل أو الحب . ولعلنا نلخص أهم تلك الاعتراضات فيما يلى :

أولاً - إن العلاقة بين الشباب من الجنسين ليست موضوعاً للاختيار . فليست تلك العلاقة شيئاً يمكن فحصه للتعرف على خصائصه أو على مدى صلاحيته للوقوع عليه وانتقائه من بين أشياء كثيرة متباينة . ذلك أن العلاقة بين الجنسين عندما تنشأ ، فإنها لا تنشأ نتيجة إعمال للعقل النقدى ، إنما تنشأ نتيجة للتسليم القلبي . وبتعبير آخر فإن ثمة إعجاباً قلبياً يتم منذ اللحظة الأولى لمجرد التقاء العينين بعضهما ببعض . فهناك إذن حكم فوري يصدر عن الطرفين ينص ضمناً على القبول أو الرفض . إذن فالزعم القائل إن هناك اختياراً يتم ، إنما هو زعم فى غير محله . ولعل الصحيح هو القول بأن هذه المرحلة هى مرحلة يقيس خلالها الطرفان مدى عمق وصدق عاطفة كل منهما نحو الآخر . وبتعبير آخر فإن هذه المرحلة ليست مرحلة الوقوف على الشاطئ ، بل هى مرحلة جنسية وإن كانت مرحلة رومانسية . وطالما أنها مرحلة جنسية فهى إذن مرفوضة من جانب الكثير جداً من المحافظين من آباء وأمهات بل وأيضاً من جانب كثير من الشباب والشابات .

ثانياً - والواقع أن هناك عقيدة اجتماعية ما تزال شائعة فى أذهان كثير من الشباب وعلى قلوبهم . هذه العقيدة مؤداها أن الشابة التى سبق أن أحبت شاباً آخر ثم رفضته ، لا يصح لها أن ترقى الى مستوى الخطيئة الطاهرة النقية . فلكن الحب السابق قد صار وصمة عار فى جبينها . فالكثير من الشباب لا يقبلون أن تكون خطيئاتهم ذوات تاريخ جنسى ، حتى لو كان ذلك التاريخ غير ملوث بأى نشاط جسمى . فما تزال هناك قيم تقليدية غائرة فى نفوس الشباب هى قيم الأجيال السابقة والبعيدة ، برغم أنهم هم أنفسهم يمارسون الحب مع بعض الشباب ولا ينتقون منهن خطيئاتهن ، بل هم يرفضون مجرد التفكير فى خطبة أى منهن طالما قبلت الشابة أن تسايره وتبدى إعجابها به وتظهر عواطفها نحوه . وبتعبير آخر فإن النظرة الى الشابة كسلعة لم يسبق لأحد تناولها هى النظرة السائدة على عقول وقلوب كثير من الشباب . ولكن من الجهة المقابلة ، فإن غالبية الشباب لا يشترطون فى الشاب هذا الشرط ، بل يعلمون أن معظم الشباب لهم مغامراتهم

الجنسية ، بل نستطيع أن نقول إن الكثير من الشباب يتقبلن هذه الحقيقة ، وهن يعتقدن أن الشاب الذى له خبرة جنسية سابقة لا غبار عليه طالما أنه سوف يسلم قياده الجنسى للخطيبة ويستقيم جنسيا بعد الارتباط بالخطبة ثم بالزواج .

ثالثا - هناك بعض الشبان غير الجادين يرتبطون ببعض الشباب وليست لديهم الرغبة أو العزم أو النية أو القدرة المادية على إحالة فترة ما قبل الخطوبة الى خطوبة رسمية . فهم يحددون الشباب ويزعمون لهم أنهم أصحاب نوايا طيبة ، مع أنهم ليسوا كذلك ، بل هم يرغبون فى الحصول على متعة المصاحبة والتباهى أمام أقرانهم بأن لهم صديقات معجبات . وقد يرتبط الشاب بأكثر من شابة فيخرج للتنزه أو لحضور الحفلات السينمائية مع العديد من الشباب الواحدة بعد الأخرى يوما بعد يوم . ولا شك أن عدوى العلاقات التى تتخذ لها صفة الصداقة آخذة فى الانتشار فيما بين الشباب كما هى منتشرة بين الشبان . وهكذا تنتشر الفوضى فى العلاقات الجنسية وتستباح القيم التى يقدها المجتمع . ومن يدري ماذا سوف يأتى به المستقبل من علاقات بعد التمحك فى فترة ما قبل الخطوبة .

رابعا - كثيرا ما يخطئ الشاب أو تخطئ الشابة الاختيار ، كما قد يخطئان فى إصدار الأحكام على من يقع عليه الاختيار كشريك للحياة فى المستقبل . فلقد تحدد إحدى الشباب المنحرفات شابا ساذجا بما أوتيت به من جمال أو جاذبية ، فيظن أن تلك الشابة هى أفضل شخصية يمكن أن يهينى معها جوا عاطفيا تعقبه خطوبة رسمية . وليس من الصعب على شابة لعوب أن تمثل دور البريئة ذات الذيل الطاهر على شاب ساذج عاطفى ينخدع بما قد تبديه له مثل تلك اللعوب من عاطفة زائفة .

خامسا - لا شك أن استمرار تلك الفترة لمدة طويلة يؤدى فى الغالب الى انطفاء بريق الرابطة بين الطرفين . ذلك أن الشباب يميلون بطبعهم الى الجديد المهر ، بينما هم يعزفون عن القديم الذى انطفأ بريقه . فعندما يستمر الشاب أو عندما تستمر الشابة مع نفس الشخص مدة طويلة فان العيوب المستورة تنكشف ، فتحل الواقعة محل الرومانسية . وبذا فان الزهد فى الاستمرار فى العلاقة يحل محل الاشتياق ومحل الرغبة الملحة فى الارتباط وتقوية العلاقة .

وهكذا نجد أن هناك مؤيدين من جهة ، ومعارضين من جهة أخرى لهذه الفترة التى تسبق عقد الخطوبة رسميا . فاذا نحن أردنا الحسم واتخاذ موقف واضح وصريح

بازاء هذه المرحلة ، فاننا نقول إن هذه المرحلة هامة فى الوقت الحديت ، ولكن يجب ألا تكون تلك الفترة طويلة حتى لا تفقد بريقها فى أنظار أى من الطرفين ، أو فى نظر الطرفين جميعا . ناهيك عن أن من الضرورى الحصول على المعلومات الكافية بسرعة قبل الارتباط قلبيا ، وقبل حدوث التعلق الوجدانى ، أو حتى قبل المفاتحة فى موضوع الخطوبة من قريب أو بعيد .

### فى أثناء الخطوبة الناجحة :

كانت فترة الخطوبة فى الأجيال السابقة هى أول فترة تجمع بين شريكى الحياة . ولكن بازدياد الوعى لدى الجنس اللطيف فقد استحدثت فترة أخرى سابقة على فترة الخطوبة هى فترة التعارف أو التألف .

ولا شك أن الزواج الناجح يعتمد على الخطوبة الناجحة . وكذا فان الخطوبة الناجحة تعتمد فى نجاحها على فترة التعارف الناجحة . والواقع أن التعارف الناجح والخطوبة الناجحة يقعان على مسئولية الخطيبين معا .

ويحسن بنا أن نستعرض فيما يلى ما ينبغى أن يحققه الخطيبان فى أثناء فترة الخطوبة من مهام . وهذا يمكن تلخيصه فيما يلى :

يجب أولا أن يحقق الخطيبان الانسجام الروحى والسلوكى فيما بينهما . فنحن نعلم أن طباع وأمزجة الناس تختلف من واحد لآخر . فكل من الخطيب وخطيبته قد نشأ فى أسرة مختلفة . فما يحبه الخطيب قد تكرهه الخطيبة . وما تحبه الخطيبة قد يكرهه الخطيب . وكلما استطاع كل واحد منهما أن يقترب من الآخر عقليا وقلبيا ، كانت الخطوبة اذن أكثر نجاحا .

ويجب أن يعتاد كل من الخطيبين على طبع الآخر . ونقصد من هذا أن يتقبل كل منهما الآخر بعيوبه ومحاسنه . فمن غير المعقول ألا يعثر الواحد منهما على أى عيب فى الآخر . والواقع أن الحب الحقيقى لا يعنى الاستمتاع بمزايا المحبوب فقط . إنه يعنى أيضا الصفح عن عيوبه ونقائصه .

ولا شك أن فترة الخطوبة هى فترة التخطيط للزواج . والزواج هو مشروع حياة بأكملها . فاذا كان التخطيط لهذا المشروع دقيقا وواضحا كان الزواج راسخا ومستمرا وسعيدا . والتخطيط القائم على المعلومات الزائفة أو على الغش والخداع لا يؤدى الى

زواج . والعكس هو الصحيح . فالصراحة بين الخطيبين تساعد على التخطيط للزواج الناجح .

والتخطيط للزواج الناجح ليس كالتخطيط للمشروعات الاقتصادية . إنه تخطيط من نوع آخر . فهو تخطيط بسيط وخال من التعقيدات . إنك تستطيع أن تصفه بأنه اتفاق على المبادئ الأساسية وعلى نقاط الارتكاز في الزواج .

ولعلنا نحدد ملامح التخطيط للزواج الناجح في أثناء الخطوبة بثلاثة أضلاع أساسية هي المكان والزمان والمال . ونقصد بالمكان مقر الأسرة الجديدة التي سيتمخض عنها الزواج . فهل ستقيم الأسرة الجديدة في شقة مستقلة ، أم أنها ستقيم مع أسرة العريس أو أسرة العروس ؟

أما الضلع الثاني في التخطيط للزواج فهو الزمان . ونقصد بالزمان الوقت الذي سيقضيه الطرفان بالمنزل وخارجه بعد الزواج كل يوم . فيجب على خطيبة الطبيب مثلاً أن تفهم طبيعة عمله . فهو قد يقضى بعض الليالي بالمستشفى . وقد يطلبه الزبائن في أى وقت بالليل أو النهار . وخطيبة البحار أو الطيار يجب أن تتقبل غيابه عن بيت المستقبل لعدة أشهر . وخطيبة التاجر يجب أن تعد نفسها لاستقبال زوج المستقبل خلال الأمسيات فقط . وكذا يجب أن يفهم خطيب المدرسة أو المحامية أو الطيبة أو العاملة أو الطالبة ظروفها وما تتطلبه تلك الظروف من وقت سوف تقضيه خارج البيت .

أما الضلع الثالث في التخطيط للزواج الناجح فهو المال . ونقصد بالمال دخل الأسرة وما سوف يتبع من سياسة في الانفاق والادخار . فهل ستستقل ميزانية كل طرف عن ميزانية الطرف الآخر ؟ وهل سوف تقبل شريكة الحياة المشاركة في نفقات الأسرة الجديدة ؟ إننا نعتقد أن الصراحة بين الطرفين بهذا الصدد ضرورية ونعتقد أيضاً أن من الضروري اتفاق الخطيبين على سياسة اقتصادية لأسرتهم الجديدة تكون صريحة وواضحة .

ولعل التساؤل الهام الذى يتبادر الى الذهن بازاء فترة الخطوبة يتعلق بحقوق الخطيبين في الاختيار اذا كانت لهما حقوق على الاطلاق . والواقع أن هناك اتجاهات متباينة كثيرة تبعا لتباين البيئات والمجتمعات بهذا الشأن . ولعلنا نلخص تلك الاتجاهات المتباينة فيما يلى :

أولاً - فهناك مجتمعات محافظة جداً تجعل الخطوبة قائمة بدءاً من لحظة ميلاد البنت فعندما تولد لأسرة ما بنت ، فانها تخطب لأحد الأطفال من أبناء العم أو أبناء الخال أو الخالة أو من أبناء الأقرباء أو أهل القرية . وتؤدى طقوس دينية لربط الكلام أو لإحلال البركة على تلك الخطوبة المفروضة والمتعينة من جانب الكبار بينما العروس والعريس ما يزال فى نعومة الأظفار ولا يحس أى منهما قبالة الآخر بأى مشاعر ولا يميزان بين الخير والشر . ومن الطبيعى أن مثل هذا الاتجاه يتضمن فى نفس الوقت مصادرة كاملة لحرية الخطيبين فى الاختيار . فالكبار قد اختاروا لهما ولم يشتركا هما فى عملية الاختيار من قريب أو من بعيد . ولقد يظل ذلك الاختيار المسبق سرا لا يعرفه العريسان طوال مرحلتى الطفولة الاولى والثانية . ولكن ما أن ينخرطا فى مرحلة المراهقة حتى يفاجأ بالاعلان عن أنهما موعودان بعضهما لبعض منذ أن كانا فى المهد طفلين صغيرين جدا .

ثانياً - هناك مجتمعات محافظة نوعا . وفى تلك المجتمعات تكون الكلمة أيضا للكبار ، وبخاصة لرب الأسرة ، وهو إما أن يكون الوالد أو يكون الجد اذا كان على قيد الحياة ومتسلطا على مقاليد أبنائه وأحفاده . فهو الذى يقع اختياره على العرائس لأبنائه وأحفاده . فليس من حق العريس أن يختار ، بل عليه أن يخضع لرغبة وأوامر والده أو جده فى هذا الشأن . فرب الأسرة يتفاوض ويختار ، ثم هو ينبئ ابنه أو حفيده باختياره واتفاقه مع رب أسرة العروس على كل شئ حتى فيما يتعلق بموعد عقد القران والصورة التى يتم بها .

ثالثاً - هناك مجتمعات متحررة نوعا . وهى المجتمعات التى يكون الرأى فيها للعريس دون العروس . فالعريس يبدى رغبته فى عقد قرانه على احدى الشابات من احدى الأسر ، ثم تبدأ أسرته فى إجراء الاتصالات بعد أن توافق على المشروع . ولكن بالنسبة للعروس فانها فى معظم الحالات تكون مجبرة على الموافقة على العريس الذى لا تعرفه أو لا تكاد تعرفه . وقد لا تكون قد شاهدته على الاطلاق قبل ذلك ، بينما يكون هو قد أخذ فى مراقبتها سراً دون أن تشعر به وبغير أن يتحدث معها أو يقابلها أو يقدم نفسه اليها .

رابعا - هناك أسر متحررة مع وجودها فى الصورة . وهى الأسر التى تشترك مع الأبناء والبنات فى الاختيار والمشورة والرأى . ويكون لرأىها وزن فى إتمام الخطوبة أو فى صرف النظر عنها . فقبل أن يتفاح الخطيبان فى شأن الخطبة رسميا ، يكون هناك تعارف بينهما



أو قل يكون بينهما تقارب وتآلف . ويفهم كل منهما ضمنا أن هناك رغبة موجودة في الارتباط الدائم بينهما . ولكن في نفس الوقت تكون هناك اختيارات مفتوحة أمام الطرفين . فتكون هناك أكثر من عروس مرشحة للاختيار أمام العريس ، كما يكون هناك أكثر من عريس مرشح لأن تختاره العروس . فتكون المفاضلة بطرح الموضوع على بساط البحث مع الأسرة . فكل منهما يعرض المرشحين أو المرشحات مع استعراض مزايا وعيوب كل منهم ، وتشترك الأسرة في إبداء الرأي . وبعد أن يتم الاختيار الجماعي ، تبدأ الاتصالات الرسمية بين الأسرتين للاتفاق على الخطوات العملية وعلى شروط كل أسرة ماليا واجتماعيا والاتفاق على موعد الزفاف .

خامسا - هناك أخيرا الأسر المتحررة تحمرا تاما . وفي تلك الأسر لا يكون للكبار أى رأى في موضوع الاختيار ، بل يلقي به برمته على كاهل العريس والعروس . ولا يكون دور أسرتيهما سوى دور المشترك في الطقوس التى تتم بها الخطبة والزواج . وفي تلك الأسر يكون مجال التعارف متوافرا ، سواء في نطاق العمل أم في الجامعة أم في النادي أم في غير ذلك من أماكن يتوافر فيها الاختلاط والتعامل بين الجنسين . فاذا ما وجد الشاب ميلا نحو إحدى الشابات ، فانه يتقرب منها . فاذا ما وجد لديها قبولا ، فانه يفتحها في مسألة الخطوبة . فاذا وافقت مباشرة أو بعد التشاور مع أهلها ، فان الخطبة تتم ولا يكون دور الكبار فيها سوى الموافقة . وحتى ما قد تزعمه الشابة من مشاورات سوف تجربها بينها وبين والديها لا تكون في واقع الأمر سوى عملية تعزيز لموقفها ، حتى لا يظن العريس أن ارتباطه بها مسألة سهلة ميسورة بغير أى عقبة . فلا بد أن تكون هناك عقبات ولو بسيطة تتم بعدها الخطوبة ثم الزواج .

والواقع أن جميع هذه الأساليب التى تتم بها الخطوبة لا يمكن الحكم لها أو عليها . فالمسألة تعتمد أولا على ما قامت عليه الأسرة من أسس وتقاليد وقيم اجتماعية . وبعض الزيجات تكون ناجحة وبعضها الآخر يكون فاشلا في جميع الحالات الخمس التى ذكرناها . المهم أن لا يكون هناك صراع نفسى يظل معتملا في قلب الرجل أو المرأة في أثناء الخطوبة أو بعد الزواج مما يشير الى الاحساس بالندم على إقامة ارتباط بالخطوبة أو بالزواج بطريقة لا يوافق عليها العريس والعروس ولا يرضيان بها . ذلك أن وجود مثل هذا الصراع النفسى يؤدي بلا شك الى انهيار صرح الأسرة أو يؤدي على الأقل الى الشعور بالتعاسة وحسد أولئك الذين تمتعوا بحقوق لم يتمتع بها ، أو أنهما قد سلكا الطريق الخاطيء في الاختيار وفي الخطوبة والزواج على السواء . على أننا نؤكد أن الأهم

من الطريقة التى اتبعت فى الاختيار وفى اتمام الخطوبة ، ما ينتهجه الخطيبان من سياسة قبالة بعضهما البعض فى اثناء الخطوبة .

### الزواج الناجح :

لا يختلف اثناء على أن الزواج الناجح ليس مسئولية طرف واحد من الطرفين : الزوج والزوجة ، بل هو مسئوليتهما معا . فاذا لم يستطع الزوج أو الزوجة أن يحققا الشروط اللازمة لنجاح الزواج ، فان صرح ذلك الزواج يكون آيلا للسقوط فى القريب العاجل أو فى البعيد الآجل . والواقع أن هناك زيجات كثيرة قائمة شكلا ، ولكنها مهدمة موضوعا . فهى كالبيت الذى يظل قائما بمجدرانه وزخارفه الخارجية ، بينما هو ساقط الأعمدة والمباني الداخلية برمتها . فهو يشبه أن يكون بيتا . مع أنه ليس من البيت فى شىء من قريب أو من بعيد . فلا يغرنك إذن أن يظل الزوجان تحت سقف واحد لكى تقرر أن الزواج ناجح ، بل لا بد أن يكون تحت سقف عش الزوجية زوجان سعيدان مغتبطان بعيشهما بعضهما مع بعض ، وقد توج الانسجام حياتهما ، وعاش كل منهما بنفض الآخر وأحاسيسه .

ولعلنا نقرر مجموعة من الشروط التى نرى أنها توفر النجاح للزواج ونوجزها فيما يلى :

أولا - يجب على كل من الزوجين تقبل زوجه كما هو فيما يتعلق بالسمات الأساسية بالشخصية . ذلك أن من المتعذر لإحداث تغييرات فى جذور الشخصية أو فى ملامحها الرئيسية . فما يمكن إحداثه هو إدخال بعض التعديلات على سلوك الطرف الآخر فحسب بغير إلزام ذلك الطرف بتغيير تلك الأساسيات التى فطر عليها أو التى نشأ بمقتضاها منذ نعومة الأظفار .

ثانيا - وحتى بالنسبة للصفات غير الأساسية التى يمكن تعديلها فان هناك شرطين أساسيين يجب على الزوج أو الزوجة مراعاتهما حتى يتسنى له تعديل سلوك رفيق حياته . هذان الشرطان هما : أولا - حمل الزوج ( أو الزوجة ) على إحداث التغيير السلوكى من دخليته . فلا يفرض التغيير فرضا من الخارج . وبتعبير آخر فان التغيير يجب ألا يتم بالأمر والنهى ، بل يجب أن يتم بالاقتناع والتأثر والتفاعل مع ما يوحى به الطرف الآخر . وهذا الشرط يتطلب التخفيف من صيغة الأمر ، ومس الموضوع من طرف خفى فيكون مجرد تنويه وتلميح واقتراح وليس فرمانا وتحذيرا ، أو امتعاضا وتوبيخا .

ثانيا - إعطاء الزوج ( أو الزوجة ) الوقت الكافى جدا لتعديل السلوك . فالعجلة لا تفضى الى نتائج إيجابية . أما التؤدة والمهل والتريث والتغير ببطء وبغير تشنج ، فانه يحمل فى طياته تغيرا حقيقيا فى السلوك وفى بنية الشخصية .

ثالثا - عدم التدخل فى شئون الطرف الآخر وإعطاؤه سلطة كافية فى ممارسة شعونه الخاصة . فالواقع أن وقوع تغيرات جوهرية فى طبيعة المرأة المعاصرة وفى قيمها المتعلقة بأنوثتها ، وتغير ما كانت تحمله من تقاليد موروثه ، قد أشعرها بحقوق لم تكن تتمتع بها قبلا ، ولكنها تستمسك بها اليوم ولا ترضى أن تتنازل عنها بحال . ولذا فعلى الزوج الحديث أن يعترف بهذه الحقيقة ، وأن يقر بما لزوجته من حقوق . ومن ثم فان عليه ألا يتدخل لاستلاب تلك الحقوق منها . فعلى كل من الزوجين الاتفاق على ما لكل منهما من حقوق ومسئوليات ، وأن يراعى عدم التعدى على نطاق الطرف الآخر .

رابعا - التجاوب مع الطرف الآخر والحفاظ على أسرارته الخاصة . ذلك أن نقل ما يدور من حديث أو افشاء ما يبوح به الطرف الآخر من أسرار ، أو سرد ما يدور بين الزوجين من نقاش أو ما يقع من خلاف على مسمع أى شخص خارج نطاق الأسرة ، إنما يؤدى الى فقدان الثقة فى ذلك الطرف الذى لا يحرص الموضوعات فى نطاق الأسرة بل يعرضها على طرف بعيد عنها أو طرف قريب منها .

خامسا - التضحية من أجل الطرف الآخر ومحاولة تقديم اليه أكثر مما يقدمه هو . فعندما يحس كل من الزوجين أن رفيق حياته يضحي اليوم ومستعد للتضحية غدا من أجله ، فانه يصير مستعدا إذن لتقديم تضحيات أكثر مما يقدم ذلك الطرف الآخر ومن ثم فانه يصير أكثر قربا ومتحدا فى المشاعر مع رفيق العمر .

وهناك فى الواقع مجموعة من الأخطاء يقع فيها بعض الأزواج والزوجات تعمل على فصم العرى أو تعمل على الأقل على إضعاف العلاقات الاسرية وتهديدها بالانهيار أو بالتضعف . والأخطاء التى نعنيتها تتلخص فيما يلى :

أولا - التنافس على السلطة أو بتغيير آخر محاولة قهر الطرف الآخر . وهذا النوع من الانحراف فى العلاقات الزوجية قد يتخذ له محورا أو أكثر من محور واحد . فلقد يكون المحور الذى يقع عليه أحد الزوجين هو المحور المالى ، وقد يكون محور تربية الأطفال أو شئون المنزل أو نحو ذلك . ولا يكون المحور المختار سوى تلة أو شناعة يتحجج بها الطرف المسيطر على شريك حياته . فيتخذ منه وسيلة لقهر الطرف الآخر وقمع

كل ما لديه من حرية ، وطمس ملامح شخصيته التي كان يتميز بها قبل الارتباط به في ذلك الزواج غير الناجح .

ثانيا - التضارب في فلسفة التعامل مع الآخرين . فلقد تجد أحد الزوجين بخيلا على الآخرين من خارج نطاق الأسرة ، بينما يكون الطرف الآخر مبذرا أو كريما بدرجة كبيرة . ولقد يكون أحد الزوجين ميلا الى الاعتزال عن الناس ، ويجب الاعتكاف ، والخلو الى النفس أو الخلو الى أفراد أسرته ، بينما يكون الطرف الآخر جوابا للآفاق ، ودائبا على الزيارات ومدمنا على إقامة العلاقات الاجتماعية . فهنا يكون كل من الطرفين مناقضا للآخر وسببا في تكدير عيشة رفيقه . فالطرف الذي يحب العزلة يشكو من الطرف الذي يجب الانفتاح الدائب على الناس من خارج نطاق الأسرة . وطبيعي أن يحس هذا الطرف الأخير بالتعاسة لأن شريك حياته لا يحب ما يحبه ، ويكره الاختلاط المستمر بالناس .

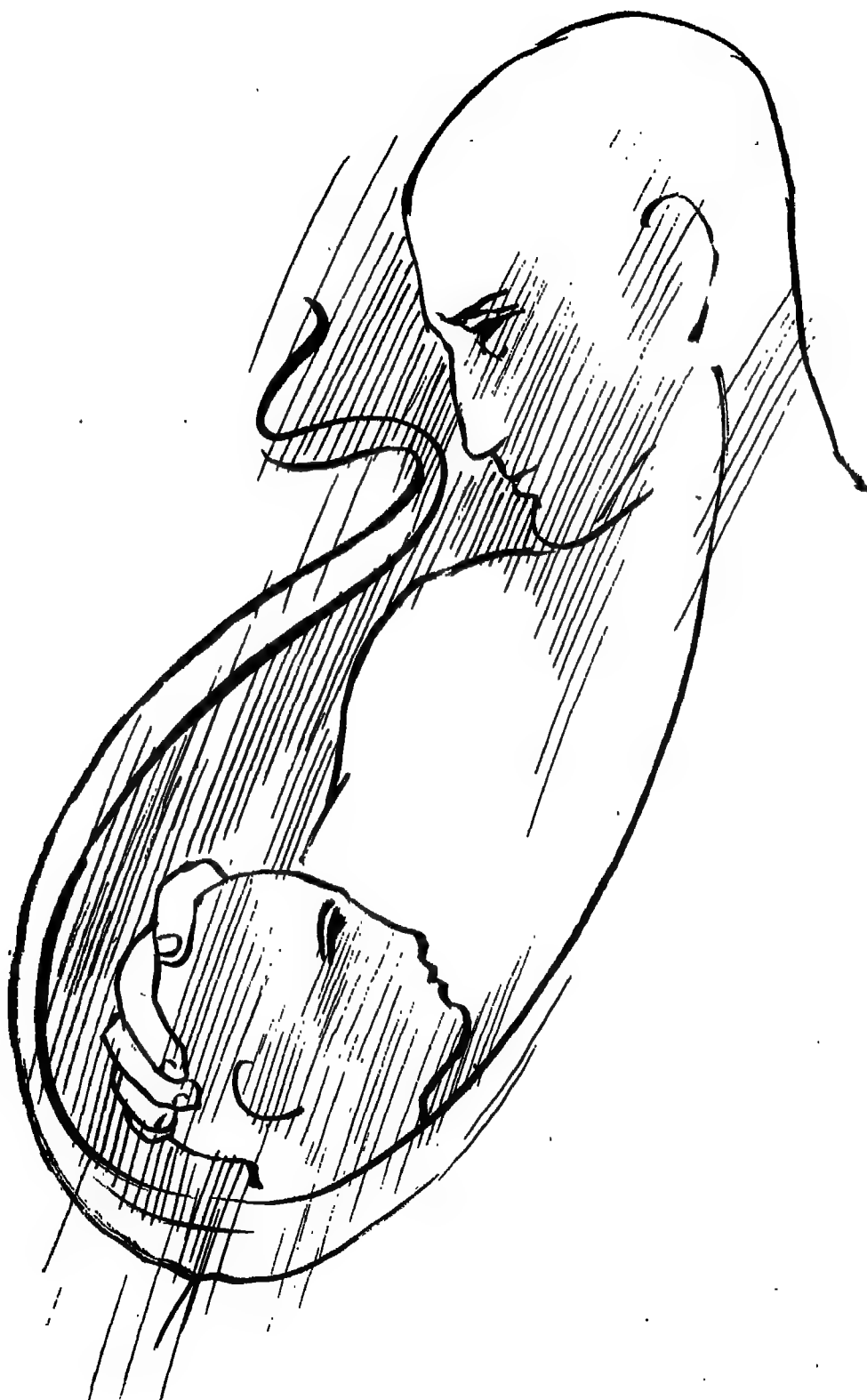
ثالثا - التضارب في القيم الأخلاقية . فبينما يستبيح الزوج أن يسرق أو أن يشى بالآخرين أو أن يلوك سمعة الغائبين ، فان شريك حياته قد يكون خلافا لذلك مستمسكا بأهداب الفضيلة . فعندما يأخذ الطرف الثمام في لوك سمعة الآخرين ، فان الطرف المستمسك بأهداب الفضيلة يأخذ في صده وعدم الاصغاء لأقواله . ومن ثم فان صداما يقع بين الزوجين حتى وان كل صداما صامتا لا يعبر عنه أى منهما .

رابعا - التضارب فيما يتعلق بالقيم والطقوس الدينية . فلقد يكون أحد الطرفين متدينا جدا ، بينما يكون الطرف الثانى متهاونا في أمور دينه ولا يقيم الصلاة ، ولا يهتم بالشعائر الدينية ، بل يتخذ موقف اللامبالاة من المسائل والقيم والشعائر الدينية . وطبيعي أن النعمة الوجدانية لكل منهما تتباين تبائنا جوهريا عن النعمة الوجدانية لدى الطرف الآخر . ومن ثم فان الانسجام بينهما يكون مفقودا أو شبه مفقود .

خامسا - التباين فيما يتعلق بالعادات المتعلقة بالمأكل والملبس وغير ذلك من عادات وتقاليد اجتماعية . فلقد يتباين مزاج كل من الزوجين فيما يتعلق بالوجبات التي يحبها كل منهما . ولقد يتباين مزاج كل منهما في طريقة طهى الطعام ، أو فيما يتعلق بألوان الملابس أو في طريقة حياكتها أو بازاء غير ذلك من تقاليد اجتماعية . فماذا تكون النتيجة ؟ إن كل طرف اذا لم يحاول الاقتراب من الطرف الآخر حتى يتم الالتقاء في نقطة وسط بين الطرفين المتباعدين ، فان الزواج يكون غير موفق ، وبالتالي فان الخصام والنزاع يكون دائما ومتزايدا بين الطرفين .

ولسنا نشك في أن سياسة ما بعد الزواج لها أهمية قصوى لا تقل بحال عن السياسة التمهيدية التي يجب اتباعها في فترتي ما قبل الخطوبة وأثناء الخطوبة . فثمة ما يمكن أن نسميه بالتربية الذاتية يضطلع بها كلا الزوجين لنفسه ، بحيث يكيف سلوكه للطرف الآخر ، وبحيث يخفف من غلوائه ويشذب من طباعه ، ويوفق بين ما عنده وبين ما عند الطرف الآخر . فثمة إذن اجتهاد نحو تحقيق التكيف أو التوافق بين الزوجين ، فإذا لم يستطع الطرفان تحقيق الانسجام فيما بينهما ، فإن الزواج ينهار بالفعل ، أو يكون مهددا بالانهيار في أية لحظة .

ولقد نقول إن التربية الذاتية التي نعنيها تشتمل على ثلاثة أضلاع أساسية هي : ضلع الاقتناع ، ثم ضلع التحمس ، ثم ضلع العمل أو التنفيذ . والواقع أن اقتناع أحد هذه الأضلاع الثلاثة ، أو ضعف واحد منها لا يسمح بأن يتحقق المطلوب من وراء تلك التربية الذاتية . فيجب أن يقتنع كل من الطرفين بضرورة التغيير ، وتحديد ما يجب تعديله ، ثم الحماس قلبيا لحدوث ذلك التعديل ، ثم أخيرا مباشرة ذلك التعديل عمليا ، وممارسته بالفعل . ولسنا نزعم أن من الممكن الوصول الى النتيجة المرجوة من التربية الذاتية دفعة واحدة ، بل يجب أن نقرر أن تلك التربية بحاجة الى وقت وجهد ومثابرة ومن هنا فلا بأس أن يظل التباين قائما بين الزوجين فترة معقولة بعد الزواج الى أن تأتئ التربية بثمارها المرجوة ، ويتحقق الانسجام والوئام بين الزوجين .



## الفصل الثامن

### كن شخصية اجتماعية

هل أنت شخصية متعاونة ؟

التعاون معناه أن تؤدي الدور المنوط بك كعضو في مجتمع . والواقع هو أنك عضو في مجتمعات كثيرة ولست عضوا في مجتمع واحد فقط . فأنت عضو في مجتمع الأسرة ، وعضو في مجتمع المدرسة أو الجامعة ، بل إنك عضو في مجتمع الشارع ومجتمع السينما ومجتمع الملعب . ومن الصعب سرد جميع المجتمعات التي تشترك فيها .

ومهما تكن المجتمعات التي تكون عضوا فيها ، فلا بد لك أولاً أن تفهم الدور الذي ينبغي عليك أن تلعبه . قد يكون دورك إيجابياً ، وقد يكون دورك سلبياً . ففي المسرح يكون دورك إيجابياً إذا كنت واحداً من الممثلين . ولكن دورك يكون سلبياً إذا كنت واحداً من المتفرجين . وقد يكون الدور الذي يجب أن تؤديه عملياً إذا كنت سائق أوتوبيس وقد يكون دورك كلامياً إذا كنت مدرسا أو محامياً . وقد يتطلب دورك أن تستخدم العنف أو الحزم إذا كنت من رجال الشرطة . وقد يكون دورك موسيقياً أو غنائياً أو غير ذلك من أدوار .

وفي أحد المجتمعات يكون دورك قيادياً ، فتكون سيد الموقف . وفي مجتمع آخر يكون دورك هو دور التابع أو الخاضع لأوامر غيرك والمنفذ لتوجيهاته . وفي مجتمع ثالث يكون دورك هو دور الزميل وليس دور الرئيس أو دور المرءوس .

وفي جميع المجتمعات التي توجد بها يكون من الضروري أن تفهم جيداً حدود الدور الذي يجب أن تلعبه . وهناك في الواقع ثلاثة أخطاء يمكن أن تقع فيها فلا توصف عندئذ بأنك متعاون : الخطأ الأول - أن تتخلف عن لعب الدور الذي يجب عليك أن تلعبه . والخطأ الثاني - أن تلعب جزءاً من الدور وتترك الباقي . والخطأ الثالث - أن تضيف إلى دورك أشياء تشوّهه . ولنضرب أمثلة توضح هذه الأخطاء حتى تحذرهما وتتجنب الوقوع فيها .

فبالنسبة للخطأ الأول - وهو عدم لعب الدور الذي يجب عليك أن تلعبه - نضرب

مثالا بالموظف الذى ينقطع عن عمله . فسائق القطار الذى يرقد فى بيته متكاسلا فيتخلف عن عمله يتسبب فى تعطيل جميع ركاب القطار الذى عليه أن يقوده .

أما الخطأ الثانى - وهو أن يلعب الشخص جزءا من دوره ويهمل الباقي - فنضرب له مثلا بلاعب فى فريق كرة قدم لا يلاحق الكرة بعض الوقت أثناء المباراة ، بينما يلاحقها فى باقى الوقت . إن مثل ذلك اللاعب لا يكون متعاوناً .

أما الخطأ الثالث - وهو إضافة أشياء تشوّه الدور الذى يجب على الشخص أن يلعبه - فنضرب له مثلا بمن يشترك فى إحدى الندوات ، فلا يترك أى فرصة لأحد المشتركين فيها لأخذ نصيبه من الكلام . إنه يستولى على مقاليد الموقف ويحرم زملاءه فى الندوة من التعبير عن آرائهم .

والتعاون بحاجة الى تدريب مستمر . ويتكون هذا التدريب من ثلاث خطوات أساسية هى : الفهم ، ثم المحاولة والخطأ ، ثم أخيرا الاتقان . ونود أن نوجه الأنظار الى أهمية المحاولة والخطأ فى الحياة . فيجب ألا يطمح الشباب فى اتقان التعاون بمجرد فهم الدور المطلوب منهم . إنك بعد الفهم تمارس الموقف . وفى هذه الممارسة تظهر بعض الأخطاء ، فتقوم بتصحيحها . ويتضح من هذا فن التعاون فى مواقف الحياة المتباينة . لا تطمح فى أن تصير شخصية يشار إليها بالبنان فى التعاون بغير أن تقع فى أخطاء . المهم هو أن تسارع بتصحيح أخطائك . اللعب دورك وأضف ما ينقصه واحذف الزائد فيه من كلمات أو حركات أو تصرفات فتصير بعد ذلك شخصية متعاونة .

وهناك فى الواقع مجموعة من الخصائص أو السمات التى تتميز بها الشخصية المتعاونة لعلنا نلخصها فيما يلى :

أولاً - إن الشخصية المتعاونة تفهم العمل ككل وتقف على الهدف المتكامل من العملية الكلية التى يساهم المرء بشطر منها . فالمدرس المتعاون يعرف بيئة المدرسة التى يعمل بها ورسالتها وأهدافها العامة التى يشارك بنصيب فى تحقيقها . وكذا فان الصانع بالمصنع يعرف مكونات المصنع بصفة عامة أعنى أنه يعرف الخطوط العريضة التى يقوم المصنع على أساسها ، ثم هو يقف بوضوح على الهدف العام لذلك المصنع . ومعنى هذا فى الواقع أن الشخصية المتعاونة تتسم بسعة الفهم وبالأفق الرحب . فهى شخصية غير منغلقة على نفسها ، وليست قابعة فى نطاق المسئولية المباشرة المنوطة بها ، بل هى



شخصية فاهمة ومتبصرة بما يجرى حولها وتعرف ما يجب أن يضطلع به كل شخص من شخصيات العاملين معها في المجال المشترك .

ثانيا - على أن هذه المعرفة التي يتميز بها الشخص المتعاون هي في نفس الوقت معرفة ترتبط بالوجدان أو قل بالمشاركة الوجدانية مع مجموع الأفراد المشتركين في العمل ككل . فالمسألة ليست مجرد معرفة بل هي تتعدى هذا النطاق الذهني المعرفي الى النطاق العاطفي الوجداني . ومعنى هذا أن يكون الشخص في الموقف متمنيا نجاح العمل ومتحمسا له وقد أفعم بالوجدان المؤيد والمصاحب للتنفيذ . وهذا يعني أن الشخص المتعاون الذي يجد أن عضوا ما قد قصر في العمل أو تغيب عنه يسارع بالحلول مباشرة محله محاولاً تغطية نقصه أو نتائج تغيبه . وهنا تبدو خاصية التكامل القلبي والعمل في نفس الوقت بين أفراد الفريق المشترك في العمل . فليس معنى حدوث تقصير أو إهمال من جانب أحد الأعضاء المشتركين في العمل فقدان العمل ككل لتكاملية أو نقص إنتاجيته ، بل معناه أن الشخصيات المتعاونة تبذل جهدا مضاعفا لتغطية التقصير أو التغيب .

ثالثا - ومن الطبيعي أن يضطلع الشخص المتعاون بعمله هو على خير وجه وأتمه . فإذا كان هذا هو شأنه عندما يقصر غيره أو عندما يتغيب ، فما بالك بموقفه هو من مهامه المنوطة به . إنه يبذل قصارى جهده لاتمام العمل في أحسن صورة ممكنة وبأقل جهد ممكن وبأقصى إنتاجية ممكنة . فهو لا يؤدي عملية ما تكون في حاجة الى جهد أقل بجهد أكثر . ذلك أن الشخصية المتعاونة هي شخصية إقتصادية في بذل الجهد ، لا بدافع الكسل والأنانية ، بل بدافع توزيع الجهد الفائص على المناشط الأخرى التي يمكن أداؤها . ولا بد للشخصية المتعاونة من أن تكون قد رسمت صورة ذهنية لصورة العمل النهائية وتسعى لتحقيقها . فلا يقنع الشخص المتعاون إلا اذا أحس بالمطابقة فيما بين الصورة الذهنية التي رسمها ، وبين ما استطاع تحقيقه بالفعل في الواقع العملي .

رابعا - والشخصية المتعاونة هي شخصية متطورة في نفس الوقت . فالمتعاون لا يكتفى بأن يكرر نفسه الى الأبد ، بل هو يسعى جاهدا نحو التطوير في ضوء التطوير الشامل للعمل ككل . فهو لا يطور نفسه في نطاق العمليات المنوطة به فحسب ، بل هو يطور نفسه وأدائه في ضوء خطة تطويرية عامة للعمل كله . وهنا يتحقق التكامل باستمرار ولا يحدث تفاوت فيما بين اضطلاعه بعمله من جهة ، وبين اضطلاع غيره من

المشاركين في العمل ككل من جهة أخرى . فثمة تطور متناسق يجب أن يتم في جميع أنحاء العمل بغير استثناء على الإطلاق . وهذا ما يمكن أن نسماه بتكاملية التطور . والتطور الذي يحققه الشخص المتعاون يتبدى فيما يتلاحم به من أفكار تطويرية بازاء العمليات المتباينة مع الأفكار التطويرية الأخرى التي تنبع من أفكار الآخرين المشتركين معه في العمل بغير أن يفرض اتجاهه التطوري على باقي الاتجاهات ، بل هو يحقق نوعا من التنسيق فيما بين أفكاره التطويرية وبين أفكار غيره التطويرية في الجوانب المتباينة من العمل .

خامسا - يمتاز الشخص المتعاون بعدم العصيان لدى توجيهه أو لدى تأنيبه أو حتى لدى توقيع العقوبات عليه . فاذا ما لم تتحقق آراء الشخص المتعاون أو أفكاره ومقترحاته ، أو اذا ما قام رؤساؤه بتوجيهه أو توبيخه أو توقيع إحدى العقوبات عليه بسبب تقصير بدر منه ، فانه لا يفقد ثقته في نفسه ، ولا يعلن إضرابا أو يضم إضرابا عن مواصلة العمل ، بل يستمر بدأب وبنفس الطاقة والحماس بغير توقف وبغير توان وبغير يأس . إنه ينظر الى تلك العقوبات أو المحبطات بنظرة موضوعية . فهو يعتبر نفسه بمثابة وسيلة يجب أن تفي بأغراضها ، ومن ثم فلا يجب أن تتوقف الوسيلة عن إتمام وتحقيق تلك الأهداف المرجوة منها مهما حدث من معوقات أو مشبطات . ولعل المتعاون يقول في نفسه « إن هذا الوقت هو الذي أستطيع أن أثبت فيه ألى شخصية متعاونة . فعلى الرغم من توجيه الكلمات القاسية اللى ، أو برغم العقوبات التي أتلقاها فاني أعمل بنفس الحماسة . ولا شك أن موقفى المثابر وغير النكوصى يثبت بوضوح ألى شخص متعاون » .

ولعلك تسأل نفسك بعد أن تنتهى من قراءة هذه الخصائص الخمسة التي يتصف بها الشخص المتعاون : هل أنا شخصية متعاونة ؟ إنك تستطيع أن تحدد موقفك في ضوءها فاذا لم تجد نفسك في فئة المتعاونين ، فانك تستطيع ان تسارع الى تحقيق تلك الخصائص في نفسك ، وأن تزين سلوكك في العمل بها ، فتدخل بذلك في فئة المتعاونين فيما تنخرط فيه من أعمال وفي نطاق المجموعات المتباينة التي تلتحق بها . وعليك أن تعلم أن الشخصية المتعاونة هي بمثابة عضو حي وناض بالحوية في جسم المجتمع .

باسعاد الآخرين تتحقق سعادتك :

يخطئ من يعتقد أنه يستطيع أن يحقق سعادته في انفصال عن سعادة غيره . والواقع

أن السعادة كل لا يتجزأ . انك لا تستطيع أن تكون سعيدا وغيرك يتمرغ في الشقاء .  
ألا تعلم أن الروابط التي تجمع بينك وبين الآخرين أقوى من أن تمزق ؟

قد يعتقد الأناني أنه يستطيع تحقيق سعادته بالالتفاف حول ذاته والبعد عن غيره .  
ولكنه ما يفتأ أن يكتشف بطلان هذا الاعتقاد . فهو يحس بأن الناس من حوله يترصدون  
به ولا يحبونه .

ونحن نعلم أن سعادة الإنسان لا تتحقق الا اذا أحس أن الناس يحبونه . صحيح  
إنك لا تستطيع أن تعيش بلا أعداء . ولكن قل لى : هل أعداؤك أكثر من أحبائك ؟  
اذا كان أعداؤك أكثر من أحبائك ، فانك اذن أشقى الأشرقياء .

وطبيعى أنك إذا نشرت السعادة من حولك ، فانك بذلك تطفئ الكراهية في قلوب  
أعدائك . فكل شخص تدخل السعادة الى قلبه ، يكافئك بأن يبحك . فمفتاح قلب  
عدوك موجود في يدك . إن ذلك المفتاح هو العمل على إسعاده . فكم من عدو أصبح  
صديقا عندما استطاع عدوه أن يقهر كراهيته له . وقهر الكراهية لا يكون إلا بإحلال  
الحب محل العداء . وأنت لا تستطيع أن تجعل عدوك يبحك إلا إذا سببت له السعادة .

فالفقير الذى يحقد عليك لأنك غنى ، يمكن أن يصير صديقا لك وأن تصير قريبا  
من قلبه . اغدق عليه من مالك فتقهر كراهيته لك وتحل محلها حبا لك . والامى الذى  
يحقد عليك لأنك متعلم ، يمكن أن يصير صديقا لك وأن تصير قريبا من قلبه . اظهر  
له استعدادك لحو أميته وتعليمه القراءة والكتابة .

إنك تطفئ كراهية الحاقدين عليك بأن ترفعهم الى مستواك ، أو بأن تقربهم من  
ذلك المستوى . إنك تحاول محو فقر الفقير ، كما تحاول محو أمية الأمى . ونفس الشيء  
عندما تقوم بتعزية الحزين . فأنت تخفف من حزنه وتنشله من غمه .

وبتعبير آخر إنك توزع السعادة على الآخرين . وطريقة توزيع السعادة تختلف من  
شخص لآخر . ولكن المؤكد أن جميع الناس من حولك يحتاجون اليك . لقد يحتاج  
أحد الأشخاص الى التشجيع . وبتشجيعك له فيما يعمل تكون قد أسعدته . وهناك  
شخص آخر دب اليأس في قلبه وأغلقت المنافذ أمامه . إن كلمة منك ربما تحل الأمل  
محل اليأس في قلبه . إنه فى يأسه الحالك بحاجة الى معاونتك . إنك تطفئ يأسه وتفتح  
أمامه الطرق المسدودة .

وطبيعى أن النور الذى يصدر عنك وينعكس على حياة الآخرين يسعدك . من المؤكد أنك لا تعرف قيمة ذلك النور الذى فيك إلا اذا انعكس على غيرك . فالمصباح لا يمكن أن يضئ لنفسه . إنه لا بد أن يضئ لغيره . أنت أيضا لا تستطيع أن تستقل بسعادتك . إنك تحس بالسعادة عندما تنعكس أضواء سعادتك على غيرك .

لا تترك نفسك للمصادفة . إن بعض الشباب يسعدون الآخرين بالمصادفة . حقا إنهم يحسون بالسعادة عندما يسعدون غيرهم . ولكنهم سرعان ما ينسحبون الى أنفسهم ، بل ربما يندمون على ما ضحوا به وعلى ما قدموه . لقد يقال لهم إن التضحية من أجل الآخرين خسارة على المضحى .

ولكنك بذكائك تستطيع أن تدرك الشقاء المرتسم على وجوه الأنانيين . فالأنانى يكون ضعيفا . ذلك أننا نكون أقوياء بغيرنا ، ولا نستلهم قوتنا من ذواتنا .

فكن قويا بما تضمه من قوة الآخرين اليك . وكن سعيدا بما تحرزه من قوة ومنعة وعزوة . واعلم أنك لا تستطيع أن تحقق سعادتك الا بأن تدأب على إسعاد الآخرين من حولك .

والواقع أننا قد تناولنا لفظ « سعادة » فيما سبق من حديث باعتبار أن معنى السعادة بديهي لا يحتاج الى تعريف . ولكن الحقيقة أن هناك تباينات عديدة فى تعريف السعادة . ولعلنا نزعم بحق أن المعانى القريبة جدا من القلب أو التى ينظر اليها باعتبار أنها من البديهيات ، إنما تكون صعبة جدا على التعريف خلافا للمعانى التى تبدو بعيدة عن نطاق الانسان . فكلما كانت المفاهيم التى نتناولها مرتبطة بالمشاعر أو بالقيم ، كانت بالتالى صعبة التعريف والتحديد . ولكن مع هذا فان علينا أن نتناول لفظ « السعادة » بالتعريف ومحاولة الوقوف على كنهه .

فالسعادة فى رأينا هى تحقيق مجموعة من الشروط النفسية لدى الانسان لسبب أو آخر . فوسائل تحقيق تلك الشروط النفسية لا تتم . فثمة أسباب كثيرة متباينة لتحقيق تلك الشروط . ولكن المهم هو توفير النتائج النفسية المطلوبة وليس توفير الوسائل . ذلك أن نفس الوسيلة قد تسبب حدوث السعادة لدى أحد الاشخاص ، بينما لا تحدثها لدى شخص آخر . والشروط النفسية أو قل النتائج النفسية التى نطلق على مجموعها لفظ « سعادة » تتلخص فيما يلى :

أولاً - تحقيق نوع من المصالحة بين دخيلة المرء وخارجيته . فلدى كل منا عالمان أساسيان : عالم داخلي ، وعالم خارجي . وفي كثير من الأحيان تقع حرب بين العالم الداخلي وبين العالم الخارجي ، وذلك باعتداء واحد منهما وشنه للحرب على الآخر . وفي بعض الأوقات تحدث هدنة أو معاهدة سلام بين هذين العالمين تظل قائمة لفترة تقصر أو تطول . فهذه الفترة التي يهيمن خلالها السلام على العالم الداخلي للمرء تكون فترة سعادة ، أو هي الفترة التي نسمي الشخص خلالها شخصا سعيدا .

ثانيا - الاحساس بالنمو في أى جانب من جوانب الشخصية . فالطفل يسعد وهو يحس بأنه ينمو جسميا ، وأنه قد صار أطول أو أضخم أو أكثر نضجا في جسمه بوجه عام . ومن جهة أخرى فإنه يحس بالسعادة وقد صار أقدر على التعبير عما يخالجه من معان أو عما يجيش في صدره من عواطف . ويحس الانسان بصفة عامة بالسعادة عندما يحتل مكانة اجتماعية أفضل وأرقى من المكانة الاجتماعية التي كان يحتلها قبل ذلك . ويحس المرء بالسعادة عندما يجد أنه قد نما ونضج في جوانب شخصيته المتباينة ، سواء كانت جوانب جسمية أم وجدانية أم عقلية أو اجتماعية أم علمية أم غير ذلك .

ثالثا - يحس المرء بالسعادة عندما يجد أنه قادر على تذوق الحياة . ففي كثير من الأوقات يجد المرء أنه غير قادر على تذوق الحياة برغم وجود الأشياء التي يمكن تذوقها بين يديه وفي حوزته . فلقد تجد شخصا فقيرا ، ولكنه يتذوق طعامه المكون من خبز ويصل فقط . فيجد في طعامه مذاقا لذيذا طيبا . ولكن من جهة أخرى فقد يكون هناك أحد الأغنياء وقد رصت اللحوم المتباينة وأصناف الطعام العديدة على مائدته ، ولكنه لا يجد فيما يتناوله من طعام نكهة . إنه يجد نفسه مشمئززا مما يتناوله أو هو يتناوله بطريقة روتينية وقد حمل في رأسه الكثير من الهموم أو الأفكار أو المشروعات التي تصرفه عن التمتع بطعامه والاستمتاع بمذاقه . وفي كثير من الأحيان يكون الشخص موجوداً في أجمل بقاع العالم وقد توافرت المناظر الطبيعية الرائعة من حوله ، ولكنه لا يتذوق الجمال الشائع أمام ناظريه . ولقد تعزف أجمل الموسيقى ولكن الشخص المستمع لها لا يتررب لسماعها . فالمهم بالدرجة الأولى أن يستمتع المرء بما يتوافر حوله من أسباب المتعة أو من أسباب الجمال . ففي اللحظات التي يستطيع المرء خلالها أن يتذوق ما يتوافر لديه من أسباب المتعة يكون سعيدا .

رابعا - يكون الشخص سعيدا عندما يكون قادرا على التأثير فيما وفيمن حوله . فالطفل

الصغير يسعد جدا اذا هو صاح في مكان خال ثم استمع الى صدى صوته . وهو يطرب اذا هو بكى فتأثر الآخرون من بكائه ، وبعد أن يكبر يسعد اذا هو أضحك الآخرين بحركة أو بكتكة ، ثم بعد ذلك يسعد اذا هو استطاع أن يترجم مجموعة من أقرانه ويفرض رأيه عليهم ، ويسعد إذا صار شخصا يستطيع أن يلقي بالعرب في قلوب بعض من هم أضعف منه جسما أو قلبا . ثم إن العالم أو الفيلسوف يسعد اذا ما قدم للناس كشوفا أو أفكارا تهز عقولهم أو تعدل من نظرياتهم أو تفسيراتهم للحياة . والمهم في جميع الحالات أن يؤثر المرء في الأشياء والناس ومن ثم فانه يستشعر السعادة نتيجة ما يحدثه من تأثير .

خامسا - أخيرا فان الشخص يسعد اذا هو حقق الخلود لنفسه - أو ظن ذلك - بما يتركه من نسل يحملون اسمه أو ذكراه ، أو بما يتركه من منشآت عظيمة أو بما يخلف وراءه من مؤلفات أو نظريات أو بما يتركه في قلوب أصدقائه وأقربائه من آثار طيبة بسيرته الحميدة معهم ، أو بسبب التضحيات التي بذلها من أجلهم .

واذا أنت تصفحت هذه المعاني الخمسة للسعادة وهي تحقيق المصالحة بين الداخل والخارج ، ثم الاحساس بالنمو المستمر ، ثم القدرة على تذوق الحياة ، ثم القدرة على التأثير فيما يحيط بالمرء من أشياء وأشخاص ، ثم أخيرا تحقيق الخلود للمرء ، فانك تجد أنها جميعا ومجتمعة لا تتحقق الا بالارتباط بالآخرين والعمل على اسعادهم . فأنت لا تستطيع أن تحقق المصالحة بين داخلك وخارجك الا اذا أسعدت الآخرين ، وأنت لا تستطيع أن تحس بالنمو الا من خلال الآخرين ، ولا تستطيع أن تتذوق الحياة الا بصحبة أحبائك ، ولا تستطيع أن تؤثر في الآخرين الا اذا كسبتهم جميعا أو أغلبهم الى صفك . وأخيرا فانك لا تستطيع أن تصير خالدا الا من خلال الناس . فهم الذين يقومون بتخليدك . والخلاصة أنك لا تستطيع أن تحقق السعادة لنفسك بغير أن توفر السعادة لغيرك . وعلى العكس من هذا فانك تشقى نفسك إذا ما أشقيت غيرك وحرمتهم من السعادة .

### كيف تكسب صديقا جديدا ؟

الصداقة هي الألفة بين قلبين وهي ارتباط وجدائي غير مغرض بين شخصين . فالصداقة لا تشترط منفعة يحصل عليها الصديق من صديقه . العكس هو الصحيح . فالصديق الحقيقي هو الشخص المستعد للتضحية من أجل صديقه .

والناس ينجذبون بطبعهم الى خصائص يبحثون عنها في غيرهم . والانجذاب القلبي هو الخطوة الأولى نحو الصداقة . وبتعبير آخر فانك لا تستطيع أن تكون صديقا لغيرك إلا إذا كنت متمتعا بالقدرة على جذب قلبه اليك .

وجدير بنا أن نسأل : كيف يستطيع المرء أن يجعل من نفسه شخصية جذابة ؟  
إن الشخصية الجذابة تتصف بالصفات الثلاث الآتية :

**أولا - البساطة وعدم التكلف :** فالشخصية الجذابة لا تتصنع حركات ولا تتكلف طريقة كلام معينة . إنها الشخصية التي تصدر في حركاتها وكلامها وتصرفاتها عن صميم كيانها ، وعن جوهر ذاتها . فهناك فرق شاسع بين السلوك الصادق يصدر عن المرء وبين السلوك المستعار الذي يتسم بالتقليد . فهناك بعض الشباب يعجبهم سلوك غيرهم فيقلدونه . ولكنهم في تقليدهم لهم يكونون كمن يرتدى ملابس شخص آخر على غير مقاسه . والحركات والكلام والتصرفات كالملاسل فاذا لم تكن على مقاسك فانك تبدو غير أنيق عند استخدامك لها . فلا تستعز إذن ما لغيرك ، بل استخدم حركاتك وكلامك وتصرفاتك التي تعبر عن شخصيتك لا عن شخصية غيرك .

**ثانيا - الصدق مع الآخرين والأمانة على حقوقهم :** والصدق والأمانة صنوان لا يفترقان . فالكذاب هو نفسه غير الأمين على ممتلكات أو حقوق غيره .

**ثالثا - القدرة على التصرف :** فالشخصية الجذابة هي الشخصية التي يعول عليها . فكثير من الناس تكون بيدهم السلطة أو المال ولكنهم يعجزون عن التصرف . فمثل هؤلاء لا يعتمد عليهم ولا يعتد بهم . إنهم لا يصلحون لأن يكونوا أصدقاء . ولذا فإن الناس من حولهم ينصرفون عنهم ولا يقيمون رابطة صداقة بهم .

حاول إذن أن تحقق في نفسك هذه الصفات الثلاث . كن بسيطا غير متكلف فيما تقول وفيما تعمل ، وكن صادقا مع الآخرين وأمينا في تصرفاتك معهم . وكن أخيرا شخصية قادرة على التصرف في المواقف المختلفة . إنك بهذا تصير شخصية جذابة يندفع نحوها الناس للارتباط بها ، وعقد الصداقة معها .

ولكن عليك بأن ترحب باقبال الناس عليك . ونأسف إذ نقرر أن بعض الناس يحظون بشخصيات جذابة ، ولكنهم يصدون عنمن يقبلون عليهم . فكلما اقترب منهم الناس هربوا هم منهم . وكلما مد شخص لهم يده لتحيتهم استداروا وابتعدوا بوجوههم عنه .

إنك تخسر كثيرا اذا كنت ممن يشيخون بوجوههم بعيدا عن يقبلون عليهم . إعلم يا صديقي أن من تصده لا يستطيع أن يتعامل معك كصديق . فالصدقة غير التعامل . إن المتعاملين معك كل يوم كثيرون بطبيعة الحال . ولكن اسأل نفسك عن عدد أصدقائك لا عن عدد المتعاملين معك .

إننا نهيى بك أن تكسب صديقا كل يوم . إن هذا المبدأ يبدد أمامك معظم صعاب الحياة . إن الصداقة تسعدك وتسعد أصدقاءك . إنها كنز بين يديك لا يفنى . إن قوة كل صديق يحبك تضاف الى قوتك . قل لى كم صديقا مخلصا لك ، فأقول لك كم أنت قوى . يقال إن نابليون كان قائدا حربيا عظيما لأنه كان يستولى على قلوب ضباطه وجنوده قبل أن يستولى على قلاع أعدائه . وقل نفس الشيء عن كل شخصية ناجحة فى جميع مواقع الحياة . إذن اكسب فى كل يوم صديقا جديدا ، فتكسب بذلك فى كل يوم نجاحا وقوة واقتدارا .

على أننا مع هذا نعود فنحذرك من فئات من الناس نلج عليك بألا تقيم صداقة معهم ، بل نحثك على الهرب منهم وتجنب معاشرتهم بغير أن تعتمد الى مخاصمتهم أو الى إنشاء محاور عدائية بينك وبينهم ، والفئات التى نحذرك منها هى :

أولا - أصحاب الوجهين أو أولئك الذين يدون غير ما يخفون : فثمة أناس يمتثلون حقا بالداخل ، بينما يشون فى وجهك ويؤكدون لك بألسنتهم فحسب أنك أصدق صديق لهم ، وأنهم يحبونك من جماع قلوبهم ، وأنهم لا يستطيعون العيش لحظة بدونك ، وأنهم يرون فيك جميع الفضائل وقد تجسدت ومن ثم فانهم لا يستطيعون الاستغناء عنك .

ثانيا - المتقلبون الذين ما يكادون يشون فى وجهك أو يحبونك من كل قلوبهم ، حتى يتقلبوا عليك شر منقلب بغير سبب وجيه يدفع بهم الى الانقلاب عليك ، وإحالة ما يعتمدون فى قلوبهم نحوك من حب الى كراهية ومقت . فهم يحبونك ويكرهونك بغير مقدمات أو أسباب . ذلك أنهم أشخاص لهم أمزجة متقلبة لا تثبت على حال .

ثالثا - أولئك الذين يتخذون من صداقتك وسيلة لكيد غيرهم . فهم لا يحبونك لشخصك ، بل يستخدمونك مجرد أداة للاغظة أو للوقية بينك وبين الآخرين . إنهم أعداء يتشجون بأثواب الصداقة الزائفة .



رابعا - أولئك الذين لهم سوابق أو سلوك مريب أو سمعة مشينة . فالاختلاط بأولئك الناس لا يجلب عليك سوى السمعة الرديئة ، ويخيم بشبهات رديئة على شخصيتك . فليس المطلوب منك أن تصادق جميع الناس . فلماذا لا تنتقى اذن من بين ملايين الناس من هم أحق بصداقتك وحبك واختلاصك ؟ ولكن حذار في نفس الوقت من تأليب أفراد هذه الفئة عليك . عاملهم برفق ، ولكن لا تقم بينك وبينهم جسورا من المودة المستمرة والصداقة المتينة .

خامسا - لا تقم صداقة مع أولئك الذين يمكن أن يورطوك بسبب تصرفاتهم أو نوعيات سلوكهم الرديئة أو المتهورة أو الخارجة على القانون . لا تصاحب اصحاب النزوات المفاجئة . تجنب الجواسيس والمرشيين والمتآمرين وقطاع الطرق والمزيفين وتجار الجنس ونحوهم حتى ولو لم تكن لهم سوابق مرصودة في سجلات السجون وأجهزة الأمن . ذلك أن اختلاطك بأمثال هؤلاء يمكن أن يجلب عليك كثيرا من الشر ، فتحسب كواحد منهم حتى ولو كنت بريئا براءة كاملة . لقد تزج باختلاطك بهم بنفسك في السجن أو تقف بسببهم أمام المحاكم وقد وجهت اليك تهم لم تشترك بالفعل في اقتراف أى منها . ولكن الشبهات تحوم حولك لأنك أقمت رابطة صداقة معهم ، وماشيتهم وسهرت معهم وأنستهم . ولقد يرحلونك فيجعلون منك شريكا لهم بعلم منك أو في غفلة من أمرك . وهناك في الواقع قانون للصداقة يجب أن تلتزم به لعلنا نوجز لك بنوده فيما يلي :

أولا - إن الصداقة في العصر الحديث صارت مرتبطة بواقع موضوعي يجمع بين الأصدقاء بعضهم وبعض . فليست هناك صداقة مطلقة بغير مبرر لها . ربما كان هناك صداقة من هذا القبيل الاطلاق في الأزمنة القديمة . ولكن في عصرنا هذا صارت الصداقة معلقة على محور يجمع بين الأصدقاء . فاذا تلا زال ذلك المحور ، فان محورا جديدا يجب أن يحل محل المحور القديم ، أو قل أن الصداقة تذبل كما تذبل الوردة بعد أن تقطف من غصنها . إنها تظل فترة ما يانعة ناضرة . ولكنها تذبل وتضمحل الى أن تصير هملا . اذن فحدد المحور الموضوعي الذى يجمع بينك وبين أصدقائك . فاذا أردت أن تظل الصداقة قائمة بينك وبين صديقك برغم ضياع المحور الذى يجمع بينكما ، فعليك اذن أن تخلق محورا جديدا يجمع بين قلبيكما .

ثانيا - لا تحكم على صديقك بأنه شخص ردىء يجب عليك أن تقاطعه مجرد غلطة بسيطة اقترفها في حقك . إن عليك أن تنبهه الى خطئه . فاذا أصر على الاضرار

بشعورك ، فان من حقل أن تقاطعة حتى ولو ظل المحور الذى يجمع بينكما قائما . ولكن لا تحمل صداقتك له الى خصومة وعداء ، بل خفف فقط من صداقتك له . فاذا أظهر لك حسن النية ، وعدل من سلوكه ، فعليك بزيادة جرعة المودة ، ولكن لا تكن لعبة فى يده . كن مقسطا وعادلا فى زيادة أو نقصان جرعة المودة التى تبديها له .

ثالثا - لا تسلم أصدقائك أسراراً شخصية يمكنهم استخدامها كأسلحة ضدك اذا ما انقلبوا الى أعداء فى يوم من الأيام ولا تشكو لأصدقائك من معارف تربطك وإياهم صلات . واعلم أن كل كلمة تقولها اليوم ، سوف تصل صاحبها غدا أو بعد غد . اذا كنت تخشى من كلمة تصل الى من تقولها ضده ، فأحرى بك ألا تقولها بداءة .

رابعا - ولكن من جهتك يجب عليك أن تظل كتوما على أسرار الآخرين حتى ولو انقلبوا إلى أعداء يناصرونك العداء . إنك اذا أفشيت أسرارهم التى باحوا بها لك وقت أن كانوا أصدقائك ، فان من تبوح له بتلك الأسرار سوف يحمل فى نفسه الاحتقار لك ، حتى ولو لم يعبر لك عن احتقاره .

خامسا - لا تثقل على أصدقائك بالزيارات ولا تخالط صديقك بالدرجة التى تجعله يزهد فيك أو ينفر من مجالستك . ولا تحمل صديقك مشقة كأن تطالبه بخدمات مستمرة . فاذا ما اضطرت لأن تطلب من صديقك خدمات يؤديها لك أو لمن يهيك أمرهم ، فعليك بدورك أن تقدم اليه خدمات ، أو أن تقدم له بعض الهدايا حتى لا يتبرم منك . ولكن حذار من أن تكون الهدايا المقدمة الى صديقك من قبيل الرشوة لكى تحمله على الاختلال بواجبات وظيفته ، أو لكى تحمله على الخروج على القانون أو نحو ذلك من مخالفات قانونية أو وظيفية .

إنك بمراعاتك لتلك القواعد أو القوانين التى يجب أن تحكم صداقتك مع الآخرين ، فان من تكسبه من الأصدقاء يكون جديرا بأن تصادقه ، كما أنك تضمن بذلك لنفسك صداقة متينة غير متقلبة ، بل وتضمن لنفسك صداقة آمنة لا تجلب لك المتاعب ، بل تضمن لك السعادة بين قلبك وقلوب الآخرين .

### كيف تتخير اصدقاءك ؟

نود أولا أن نلقى ببعض الضوء على الصداقة . نقول بادئ ذى بدء إن مفهوم الصداقة يختلف من عصر لآخر ، كما أنه يختلف فى المدينة عنه فى القرية . فالصداقة

كانت تتصف بالاستقرار والديمومة في العصور القديمة وفي القرى . فالصديق قديما كان يظل مرتبطا بصديقه طول العمر . وكذا الحال بالنسبة للأصدقاء في الريف . أما الصداقة في العصر الحديث فانها خضعت للتغيرات الحضارية . وكذا فان النزوح من القرية الى المدينة قد أثر أيضا في شدة الروابط بين الأصدقاء .

ولا شك أن زيادة العلاقات الاجتماعية وتشعبها قد أضعف من روابط الصداقة . فساكن المدينة يرتبط كل يوم بعلاقات جديدة ، كما أنه يهمل علاقات قديمة كانت قائمة . فأنت في المدينة تتعرف كل يوم على شخصيات جديدة . أما أصدقاؤك القدامى فانك تبتعد عنهم ويبتعدون عنك بحكم الظروف .

فأين أصدقاؤك الذين كنت تحبهم وترتبط بهم في المدرسة الابتدائية ؟ وأين أصدقاؤك في الاعدادى والثانوى ؟ لا شك أن طبيعة الحياة الحضارية تتصف بالتغير والتقلب والتعثر . والحركة الدائمة تعمل على إذابة العلاقات والوشائج العاطفية .

ولكن هذا لا يعنى عدم وجود صداقة على الاطلاق . صحيح إن الصداقة في العصر الحديث وفي المدينة ترتبط بالمكان والزمان ، وهى ليست صداقة مؤبدة كما كان الحال في المجتمعات الساكنة غير المتغيرة . فالصداقة موجودة ، ولكن لابد من تحديد معناها في ضوء المتغيرات الحديثة .

إن الصداقة بالمعنى الحديث تشير الى الألفة والتجانس والود المتبادل . ولكنها لا تعنى الاندماج وكشف الأسرار الشخصية ورفع الكلفة بين الصديقين . ونحن نحذر من الذئاب التى تتخفى في هيئة الحملان . إننا نحذرك من أشخاص يقنعونك بأنهم يحبونك ، بينما هم يتخذون من صداقتك لهم ستارا لتحقيق مآربهم . فمعظم الجرائم التى يروح ضحيتها أبرياء بدأت بالصداقة الزائفة والخادعة . ولذا يجب أن تتخير أصدقاؤك بحرص شديد .

وأول شرط نضعه أمامك في اختيار الصديق ما يجب أن تهدف اليه الصداقة . فيجب أن تقوم الصداقة أساسا على التجانس النفسى والقبول القلبي المتبادل . ولكن احذر من شخص يتقرب اليك وقد أخفى مراميه عنك . اعلم يا صديقى أن الحبشاء يؤكدون لك أنهم لا يبغون سوى صداقتك ، بينما هم يؤجلون الكشف عن أهدافهم ومصالحهم الى أن تتوطد الصداقة بينك وبينهم .

أما الشرط الثانى في تخير أصدقاؤك فهو وضع حدود للصداقة . فكثيرا ما تطغى

الصداقة على مصلحة الأصدقاء . فبعض الأصدقاء يسطون كاللصوص على وقت أصدقائهم فيقضون على مستقبلهم . فحذار من أن يستولى صديقك على وقت استذكارك باسم الصداقة . علم اصدقاءك إذن أن يحترموا وقتك ، ولا تتخير أصدقاءك من بين من لا يحسون بقيمة وقتهم .

والشرط الثالث في اختيار الصديق أن يكون صادقا في القول وأميناً على ممتلكات الآخرين وأن يكون حسن السمعة . فنحن ننصحك بألا تتخذ لك صديقا تحوم حوله الشبهات . إنك اذا سرت مع الخارجين على القانون ، فانك تكون واحدا منهم . تخير أصدقاءك من المستقيمين وابتعد عن المنحرفين .

والشرط الرابع والأخير في اختيار أصدقائك هو ألا تكثر من الأصدقاء بدون أن ندقق في اختيارهم . فالصداقات الكثيرة قد تضيع بعضها بعضا . على أنا نميز بين كثرة الأصدقاء وبين كثرة المعارف . اكثر من معارفك كما تشاء ، ولكن لا تكثر من الأصدقاء . فصديق واحد تكون قد أحسنت اختياره أفضل بكثير من مائة صديق لم توفق في اختيارهم .

وهناك في الواقع مجموعة من الظروف أو الأحوال تنمو الصداقة في رحابها . ولعلنا نقوم بتلخيص تلك الظروف أو الأحوال فيما يلي :

أولا - قرابة الدم : فمن المعروف أن من تربطنا بهم صلة قرابة هم أقرب الناس عادة الى قلوبنا . فأبائنا وأمهاتنا وأولادنا وبناتنا وأحفادنا هم أقرب الناس إلينا ومن المنطقي أن نجعل منهم أصدق الأصدقاء . بيد أن لكل قاعدة شواذاً . فلقد تنقلب صلة الرحم في بعض الحالات الى عداء إما بسبب الغيرة ، وإما لأسباب اقتصادية ، وإما بسبب خلافات تتعلق باستخدام السلطة أو النفوذ ، وإما لغير ذلك من أسباب . وفي بعض الحالات يكون البعد عن القريب أفضل من الاتصال به . فهو قد لا يصلح في بعض الحالات لأن يكون صديقا أو حتى شخصا يتم التعامل معه بأى حال من الأحوال .

ثانيا - الزواج والمصاهرة : فالشخص عندما يتزوج ، فانه يرتبط بأسرة جديدة . وأهم ارتباط في الزواج هو الارتباط بالزوجة أو بالزوج ، ثم الارتباط بأقرباء الزوجة من جانب الزوج ، والارتباط بأقرباء الزوج من جانب الزوجة . ومن الطبيعي أن يجد الزوج في زوجته صديقة له ، كما أن من الطبيعي أن يجد الزوج أصدقاء في أقرباء زوجته . وكذا فان من الطبيعي أن تجد الزوجة في زوجها صديقا لها ، كما أن من الطبيعي ان تجد تلك

الزوجة أصدقاء لها في أقرباء زوجها . ولكن مع هذا فان لكل قاعدة شواذاً . فلقد لا يجد الزوج في زوجته مواصفات الصديقة التي تكتم سره أو التي تخلص له الود في غيابه . وكذا فان الزوجة قد لا تجد في زوجها الشخصية الجديرة بأن تركز اليها أو أن تعول على صداقته لها . فلقد تجد فيه الشخصية الثرثرة أو الشخصية التي تحتقر المرأة ولا تقيم لها وزناً ، أو الشخصية التي تعتبر الزواج مجرد وسيلة للانجاب ولخدمته في معاشه . وكذا فان الاصهار والأنسباء قد لا يصلحون كأصدقاء في بعض الأحيان . ذلك أن الهم الأكبر لهم قد يكون المنفعة التي قد تعود عليهم من المصاهرة أو النسب .

**ثالثاً - الجيران في المسكن أو في مقر العمل :** والانسان قد يجد له من القرب المكافئ شخصيات يمكن التعويل عليهم وانتخاب أصدقاء له من بينهم . فلقد يجد المرء من جيرانه واحداً أو أكثر يقيم معه صلة ود قوية بحيث يكون كالأخ الوفي أو كالابن البار . وكذا فان امرأة قد تجد في جارتها اختاً لقلبها أو ابنة أكثر اخلاصاً لها من ابنتها التي هي من لحمها ودمها . وكذا الحال بالنسبة للقراءة المتعلقة بمحل العمل . فلقد يجد التاجر صديقاً له في التاجر المجاور له . ولكن من جهة أخرى ، فان الصداقة قد تنقلب بين الجيران الى عداة سافر اذا ما أخل أحدهما بدستور الصداقة . وفي حالات كثيرة تلعب الغيرة دوراً خطيراً في انقلاب الصداقة الى عداة .

**رابعاً - اصدقاء العمل :** فكثيراً ما يختار الشخص أصدقاءه من زملائه في العمل . ولكن من جهة أخرى فان هذا النوع من الصداقة قد يتعرض للهزات السريعة ، وذلك لأن رابطة العمل تذبذب غالباً بمجرد الانتقال من بلد الى بلد آخر ، أو من وظيفة الى وظيفة أخرى . وقد سبق أن قلنا إن الصداقة ترتبط بالمحور الذي يربط فيما بين الصديقين . ونحن نعلم أن الوظائف تتصف بالتحرك والتغير . فما تكاد الوشائج القلبية تتبلور حتى تأخذ في الذوبان بمجرد الانتقال والانفصال عن مجموعة الأصدقاء في مقر العمل .

**خامساً - أصدقاء النادي أو المقهى أو دور العبادة :** فثمة صداقات قد تنشأ نتيجة التردد على الأندية أو على المقاهي أو على دور العبادة ، ففي هذه المجتمعات الاختيارية التي لا يجبر الشخص على ارتيادها تكون للمرء حرية الاختيار من بين المترددين عليها من يشاء من أصدقاء . ومن الطبيعي أن القبول والود يكون من جانب الطرفين . فاذا لم يكن لديك استعداد لتقبل ود من يتقرب اليك في النادي أو المقهى أو الجامع أو الكنيسة ، فانك تستطيع أن تبدى له عدم رغبتك في الارتباط به وجدانياً ، وذلك بمجرد عدم مقابلة وده بود ، وعدم مقابلة اقباله نحوك باقبال عليه مماثل لاقباله عليك .

وكلما كان الحرص في اختيار الصديق أكبر ، كانت عواقب الصداقة أكثرنا أمنا وأحلى عاقبة . ولقد سبق أن قلنا إنه لا مانع من توسيع رقعة المعارف مع الحرص على التقليل من رقعة الصداقة . بيد أن الخط الفاصل فيما بين التعارف وبين الصداقة هو خط وهمي أو قل هو خط نسبي . فكلما كان التعارف خفيفا ، كان بعيدا عن وصفه بالصداقة . وعلى العكس فكلما كان التعارف عميقا ومستمرًا فإن اقترابه من معنى الصداقة يكون أشد . ولعلنا نضع الحد الفاصل فيما بين التعارف والصداقة في ضوء ما يبيح به الشخص من أسرار للطرف الآخر . فعندما تخاطب الآخرين بما تخاطب به نفسك فاعلم عندئذ أنهم قد استحالوا الى أصدقاء .

ولعلنا نذكرك مع هذا من بوحك بأسرارك - أو بالأحرى بجميع أسرارك - لأى انسان مهما كان صديقا لك . فثمة أشياء شخصية جدا يجب دفنها تماما بحيث لا تخرج من نطاق نفسك . ولكن على مسئوليتك الشخصية اذا ما سمحت لنفسك أن تبيح بأسرارك لأصدقائك . ان قلة من الناس لم يندموا على بوحهم بأسرارهم لبعض أصدقائهم . ولكن كثيرا من الناس عبروا عن ندمهم على قيامهم بافشاء أسرارهم لأصدقائهم الذين استحالوا الى أعداء .

### أعد تنظيم علاقاتك بأسرتك :

انك اليوم غيرك بالأمس . لقد تركت فترة المراهقة ومن قبلها فترة الطفولة . لقد ضرت اليوم شابا يافعا . وللشباب خصائص تميزه وتختلف عن خصائص المراهقة وعن خصائص الطفولة .

لقد كنت في طفولتك معتمدا على والديك كل الاعتماد . كانت والدتك تحرص على حمايتك من الأخطار وكنت تتلقى الأوامر من والدك في كل صغيرة وكبيرة . وفي المراهقة أيضا كان استقلال شخصيتك محدودا . لقد كنت خلالها في حاجة الى مساندة ومؤازرة من الكبار المسؤولين عن رعايتك . فكنت مستندا الى ما يشير به الكبار عليك ، كما كنت معتمدا على غيرك في الكثير من شئون حياتك .

ولم يكن اعتمادك على الكبار في طفولتك ومراهقتك مما يعيبك . ولكن اذا استمر اعتمادك على غيرك في شبابتك ، فانك تكون مخطئا في حق نفسك . فمرحلة الشباب هى مرحلة القوة والاستقلال . وعيب عليك أن تكون شابا وضعيفا في نفس الوقت . وعيب عليك أيضا أن تكون في شرح الشباب ولكن غير مستقل في فكرك وارادتك .

صحيح إن بعض الآباء والأمهات والمدرسين يخطئون لأنهم يعاملونك كطفل أو كمراهق . ولكن مسؤلية خطئهم لا تقع عليهم وحدهم ، بل تقع عليك أنت أولا . فبرهن للكبار من حولك على أنك تستطيع أن تفكر باستقلال وبرهن لهم أيضا على أن لديك ارادة فولاذية لا تفل .

لا تقل لنفسك إنه لا فائدة ، لأن الطريق مسدود أمامك . لقد يقول أحد الشبان لنفسه : « ما فائدة أن أجعل لنفسى فكرا ذاتيا مستقلا ، بينما يفرض والدى أفكاره على ؟ » ولقد تقول إحدى الشابات « وماذا يجدى التفكير المستقل ، والوالدى تحاصرني بأفكارها وآرائها ، ولا تترك لى منفذا أنفذ منه ؟ » .

إننا نعترف للشباب والشابة ، بأن الكبار يفرضون أنفسهم أحيانا على الشباب . ولكن هل يستسلم الشاب والشابة للأمر الواقع ؟ هل يتوقفان عن التفكير المستقل ؟ وهل يفكران بعقل الأب وبعقل الأم ؟ وهل يريد الشاب ما يريده أبوه ؟ وهل تطابق الشابة بين ما ترغب هى فيه وبين ما ترغب فيه أمها ؟

إننا نعتقد أن إعادة تنظيم العلاقات الاجتماعية بأفراد الأسرة مسألة ضرورية . ونعتقد أيضا أن الآباء والأمهات يرحبون بنمو شخصيات أبنائهم الشباب . ولكن انصياع الشاب والشابة فى الفكر والارادة يجعل منهما شخصيتين ضعيفتين. ان على الشاب ان يؤكد فكره وارادته والشابة يجب أن تصر أيضا على أن لها عقلا تفكر به ، وعلى أن لها ارادة تختار بها وتعمل بواسطتها .

يجب أن يكون للشباب والشابة قدرة على اتخاذ القرارات المتعلقة بحياتهما ومستقبلهما ولكن صاحب القرار الناجح يجب أن يستشير غيره أولا . ولكن أخذ المشورة ليس معناه الخضوع لتلك المشورة . انك تستشير كما يفعل الجرب فى العمل . فأنت تضع الآراء المتاحة أمامك لتختار من بينها .

عليك بتوسيع عدد مستشاريك . لا تجعل والديك هما المستشارين الوحيدين فى شئون حياتك . فمهما كان مستوى الوالدين ، فان خبرتهما محدودة . وهذا أدعى الى إعادة تنظيم علاقاتك بهما بغير أن تخرج عن حدود اللياقة والأدب .

وهناك فى الواقع مجموعة من المبادئ التى يجب عليك أن تأخذها فى اعتبارك لدى إعادة تنظيم علاقاتك بأسرتك ، وهى على النحو التالى :

( الشخصية الناجحة ٦م )

أولاً - إنك وقد كبرت فقد صرت شخصية لها قوامها الخاص بها . إنك صرت مسئولا مسئولية كاملة عما تقول وعما تفعل بغير أن تركز الى غيرك . فبعد أن كنت مجرد شخصية ملحقة بأسرتك في طفولتك ومراهقتك ، فانك صرت اليوم - وقد انخرطت في مرحلة الشباب - شخصية لها استقلالها وقراراتها التي تصدرها في أمورها الخاصة بها بغير أن تكون مقودة أو ملجئة من أحد .

ثانيا - وبذا يجب أن يكون لك خط مستقل في حياتك . فأنت تستطيع أن تتصرف وأن يكون تصرفك على مسئوليتك ومن رسمك أنت . فليس من أحد يرسم لك تصرفاتك التي سوف تتخذها ، وليس من أحد يضع لك برنامج يومك . ولكن هذا لا يعنى أنك تحرم نفسك من المشورة كما سبق أن الحنا .

ثالثا - ولكن ليس معنى أنك قد صرت شخصية مستقلة أنك سوف تتخذ المواقف المضادة أو المناهضة لأسرتك كما يفعل بعض الأبناء لدى انخراطهم في الشباب . فثمة بعض الشباب يجدون أن الطريقة الوحيدة التي يشتون بها للآخرين أنهم صاروا أصحاب شخصية مستقلة هي المخالفة عما ينحو اليه الوالدان والأخوة والأخوات الكبار . فهم يجدون في مجرد المعارضة والمخالفة عما يقال أو يؤدي الذريعة الناجعة لإثبات وجودهم وتأكيدهم ذواتهم .

رابعا - عليك بأن تكون شخصية مفيدة لأسرتك ، وألا تكون شخصية سلبية لا فائدة منها على الإطلاق وبالأحرى ألا تكون ضارا ومجلبة للشر لها من قريب أو من بعيد ، والواقع أن بعض الشباب ينتحون الى السلبية بازاء مطالب أسرهم ، إنهم يحرصون على مخالفة رغبات والديهم حتى لا يكونوا خاضعين لهم ، والواقع أن أبناء المجتمع - وبالأحرى أبناء الأسرة الواحدة - متكافلون ومكملون بعضهم لبعض ، وعلى هذا فان تلبية بعض الرغبات المعقولة وطاعة الوالدين فيما لا يضيع ملاح الشخصية أمر مفروغ منه .

خامسا - حاول جهد استطاعتك أن توفق فيما بين مصالحك الشخصية من جهة ، وبين مصالح أسرتك من جهة أخرى ، فاذا كنت طالبا فان من الممكن أن توفق بين استذكارك لدروسك وبين قضاء مطالب أسرتك ، ولكن عليك في نفس الوقت أن تحمل أفراد أسرتك على احترام برنامجك الذي عينته لمتابعة دراستك ، افهمهم أن من الممكن أن توفق بين عملك وبين مصالحهم ، وأفهم الجميع أن وقت استذكارك وقت



مقدس ينبغي مراعاته وتقديسه لأنه وقت يقضى في بناء المستقبل وليس لقضاء حوائج الحاضر ، وفي أيام الامتحان أو في أواخر العام الدراسي ، فانك تستطيع أن توضح لأسرتك أن كل وقتك مشغول بالاستذكار . بيد أن من الخطأ أن تقول ذلك ولكنك تلهو وتكاسل ولا تستذكر ، بل تضيع الوقت فيما لا يجدى .

ومن حقك كابن شاب أو كابنة شابة أن تعلن لوالديك أن المعاملة التي كانا يتبعانها معك في طفولتك ومراهقتك لم تعد تصلح لأن تتبع معك في الشباب ، وقد شببت عن الطوق وصرت في ريعان العمر . فاذا كان والدك قد اعتادا على ضربك ، وأرادا أن يستمرا في هذا بعد أن كبرت ، فان من حقك أن تعلن عن سخطك وعن عدم رضاك على استخدام الضرب في معاملتك. ولكن أليس من الممكن أن تعلن عن غضبك وسخطك بغير ثورة عارمة وبغير خروج عن الطاعة وبغير تهديد ووعيد ؟ إنك تستطيع أن تعلن عن عدم الرضى بمجرد القول أو بأقل قدر من الغضب والسخط ، واعلم أن والديك حتى وان ابديا في بادئ الأمر مضايقة شديدة من احتجاجك على معاملتهما القاسية لك فانهما سوف يبدآن على الفور في مراجعة سياستهما معك ، وسوف يغيرانها على الأرجح ولا يعودان الى استخدام الضرب في التعامل معك بعد ذلك .

ومن حقك أيضا - وقد صرت شابا يافعا أو شابة يافعة - أن تجعل لنفسك عالما خاصا بك ، وان تكون لك أسرارك الخاصة ، وأن تحتفظ بمذكراتك الشخصية ، وأن تكون لك دائرة نفوذ معينة تستطيع أن تجول وتصول فيها ، فلتكن لك مملكة خاصة بك أنت ملك متوج عليها ، وأنت المتصرف في شئونها ، اجعل لنفسك مكانة أو مكانا خاصا بك ، واجعل لك وقتا ملكاً لك واجعل لك ممتلكات خاصة بك شخصيا لا يجور عليها أحد ، ولا يتصرف فيها سواك ، والواقع أن هذا لا يمكن أن يمنح لك ، بل عليك أن تحصل عليه أنت بذراعك ، ولسنا نقصد هنا استخدام العنف ، بل نقصد الارادة ، ذلك ان كثيراً من العنف خلو من الارادة ، كما أن الكثير من الارادة خلو من العنف ، فكن قوى الارادة وخذ حقك ، لأن الحقوق تؤخذ غالبا ولا تقدم الى المرء إحسانا .

وبالنسبة لجمال الرأي ابدأ من الآن في تكوين فلسفة لك في الحياة ، كن صاحب رأى مستقل . لا تكن من آل « نعم » « وحاضر » ، أعني أولئك الذين لا رأى لهم ، والذين يخضعون لكل فكرة تقال ، ولكل رأى يعلن أمامهم ، أولئك الذين يعجزون

عن إبداء أى رأى فى أى موضوع مهما كان ، بيد أن هذا لا يعنى أن عليك أن تقدم فتوى فى كل مجال ، وبازاء أى موضوع ، هناك مجالات لا قبل لك بها ، وهناك موضوعات لم تبلور لك رأيا بازائها ، فلا تسارع الى إبداء رأى فى موضوع أو فى مجال لا تثق بأنك قد بلورت الرأى حوله . وفى نفس الوقت اسمع ولا تؤيد . إفهم ما يقال لك ، ولكن لا تنضم بسرعة الى رأى يقال لجرد أنه رأى والدك أو رأى والدتك أو رأى أحد اخوتك أو أخواتك الكبار ، ولكن ننصح فى نفس الوقت بألا تكون شخصية معارضة دائما وبازاء كل شىء ، كن معقولا . فلا تعترض دائما ولا توافق على كل شىء دائما ، يجب أن تكون لك شخصية صلبة غير ذائبة فى الشخصيات الأخرى بما فى ذلك شخصيتى والديك أو شخصيات أخوتك وأخواتك الكبار ، ذلك أن ذوبان الشخصية بمثابة مرض نفسى وأخلاقي يصعب التخلص منه أو التخفيف من وطأته ، ولكن ليس من المستحيل الشفاء منه فاذا كانت شخصيتك ذائبة فى الآخرين ، فان بمسئطاعتك استخلاصها والاستقلال بها عما عداها من شخصيات أخرى وان كان ذلك يتطلب منك بذل الجهد الجهد .

### علاقاتك باخوتك الصغار :

لا تقع مسئولية تربية الأطفال الصغار على الوالدين فحسب ، بل إنها تقع أيضا على الأخوة والأخوات الكبار ، والواقع أن الأطفال الصغار يتأثرون بكل المحيطين بهم من أشخاص ، والتربية هى التأثير فى الآخرين ، فأنت أيضا لك دور هام وأساسى فى تربية أخوتك وأخواتك الصغار .

على أن تأثيرك فى اخوتك وأخواتك الصغار يكون فى الغالب تأثيرا غير مقصود ، إنهم يقتفون أثرك ويسيروا فى هديك ويقلدونك فى كل شىء . وقد نقول إن تأثيرهم بك يزيد عن تأثيرهم بأبيك والدتك ، فهم يجدون فيك النموذج الذى سيصيرون مثله بعد سنوات قليلة ، وطبيعى أن يجد أخوتك الأطفال أن المسافة الزمنية بينهم وبينك أقصر بكثير من المسافة الزمنية بينهم وبين والديك ، فهم يقلدونك لقربك منهم ، بينما لا يقلدون الوالدين لبعدهما عنهم .

ولكن بعض الأخوة والأخوات الكبار لا يدركون خطورة مسئوليتهم التأثيرية ، إنهم يتخذون من أنفسهم منافسين لأخوتهم الصغار . ونأسف اذ نقول إن بعض الأخوة والأخوات الكبار يتخذون موقفا عدائيا من إخوتهم الصغار ، فهم لا يحبونهم ويحاولون

البطش بهم واذلالهم ، فبعض الشباب يضربون اخوتهم وأخواتهم الأطفال ويضطهدونهم ، وبعض الشباب يتربصون بالصغار ويتحلون الأعذار التافهة لضربهم .

ونحن لا نوافق على إذلال الصغار بالضرب مهما كانت الأسباب وبالتالي فاننا لا نوافق على أن تضرب أنت ايضاً اخوتك واخواتك الصغار ، اننا نعلم أن الضرب يفسد الانسان ويدله ولا يؤديه الا تأديبا ظاهريا ، ونحن نعلم أيضا أن الشباب يضربون اخوتهم الصغار للتنفيس عن مضايقاتهم الشخصية ، فحتى عندما يرهن الشباب بالحجج الوجهية على أنهم يستخدمون الضرب مع اخوتهم وأخواتهم الصغار لمصلحتهم وتأديبهم وتعليمهم ، فان الدافع الحقيقي لهم يكون الانتقام منهم .

وما يحتاج اليه الصغار من اخوتهم وأخواتهم الكبار هو أن يكونوا قدوة حسنة لهم ، وهم يحتاجون أيضا الى عطفهم ومساعدتهم بحنان ومودة . ونأسف اذ نقول إن بعض الشباب يعذبون اخوتهم وأخواتهم الصغار . وبعضهم يغيظونهم ويجدون لذة عظيمة في إغاظتهم .

وما نرجوه بالحاح من الشباب هو أن يرفقوا باخوتهم واخواتهم الصغار ، فلتكن رفيقا إذن بهم وغير متجبر عليهم . إنهم سوف يكبرون ، وسوف تكون أنت أيضا بحاجة الى محبتهم ، فاغرس فيهم من الآن محبتك في قلوبهم ، فتجنى ثمار غرسك في المستقبل . اعلم أن ما تزرعه من محبة اليوم سوف تحصد ثماره محبة في الغد القريب واعلم أن ما تزرعه من بغض وكراهية سوف تحصد ثماره أيضا بغضا وكراهية .

انك تجد اليوم أن اخوتك واخواتك الصغار أضعف منك . إنك تستطيع التجبر عليهم والطغيان على حقوقهم . ولكن ألا تعلم أن هؤلاء الضعاف سوف يتمتعون بالقوة في المستقبل ؟ ألا تحشى من كراهيتهم لك ؟ إنك تستطيع أن تستمتع باخوتهم اليوم وفي المستقبل أيضا ، وذلك اذا ما ربطت قلبك بقلوبهم . فالأحرى بك أن تعطف عليهم وألا تأخذهم بالقسوة ، وحذار من ضربهم أو إغاظتهم حتى لا تقطع حبال المودة معهم الى الأبد .

بيد أنه لا يكفي أن نعظك وأن نحثك على حب اخوتك وعدم إغاظتهم أو النيل من حقوقهم عليك ، انك يجب أن تعرف أولا الأسباب التي تدفع بك شعوريا أو لا شعوريا الى الالتواء في معاملة اخوتك وأخواتك . ذلك أن معرفتك لتلك الأسباب ووقوفك على الدوافع التي تملكك على معاملتهم بقسوة سوف يكون أول خطوة نحو

التخلص من الطرائق القاسية التى تتذرع بها فى التعامل معهم ، ولعلنا نلخص لك تلك الأسباب فيما يلى :

أولا - الرغبة اللاشعورية فى الانتقام لنفسك وقد عوملت معاملة قاسية فى طفولتك .  
ففى كثير من الأسر تكون معاملة الأطفال بطريقة قاسية هى السمة السائدة فى المعاملة ، فلقد يكون والداك قد عاملاك بقسوة فى طفولتك ، ولقد تكون تلك المعاملة القاسية قد تركت فى نفسك رواسب نفسية رديئة ، وتلك الرواسب لا تنمحي ، إنها تظل حية فى نفسك ، فأنت تعيش وتلك الرواسب تشبه أن تكون كائنات حية أو ميكروبات تعمل بشدة فى قرارة قلبك فليس اذن لك حيلة بازائها طالما أنك لا تستطيع الوقوف عليها وليس لديك فن مغالبتها وقهرها فى نفسك ، ولعل من الظواهر التى تتأتى عن اعتال تلك الرواسب الميكروبية اللاشعورية فى نفسك تتمثل بصفة خاصة وبالدرجة الأولى فى الشعور بالارتياح عندما توقع الايذاء على الصغار ، والواقع أنك تؤذى أولئك الأطفال باعتبار أنهم امتداد لأولئك الذين أوقعوا الأذى عليك ، فأنت لا تؤذيهم لمجرد أنهم أضعف منك ، بل تؤذيهم باعتبار أنهم صورة مصغرة لوالديك ، فهذه إذن وسيلة لاشعورية للانتقام من والديك اللذين آذاك فى طفولتك .

ثانيا - قد يكون الايذاء الذى توقعه على اخوتك وأخواتك الصغار بمثابة انتقام من نفسك نتيجة مشاعر بالذنب تعتمل فى نفسك ، فما يفعله اخوتك الصغار واخواتك يذكر بك بطريق خفى بما كنت تفعله أنت فى طفولتك . فأنت تقوم بعقابهم كبدايل للانتقام من نفسك ، فأنت تعاقب نفسك من خلال معاقبتك لهم ، فتلك الأشياء تذكرك بما سبق لك اعترافه فى طفولتك ولم تتلق عقوبة عليه ، إنك تقوم إذن بعملية استبدال أو إحالة . ذلك أنك ترى فى اخوتك وأخواتك صورة مشابهة أو حتى مطابقة لك فى كل شيء . ومن جهة أخرى فانك تشاهد فى نفسك صورة مشابهة أو حتى مطابقة لوالدك فتأخذ فى إيذائهم ، وتكون فى الواقع متخيلا أنك تؤذى أو تعاقب نفسك بصورة إسقاطية فى أشخاصهم ، إذن نجد فى هذه الحالة أن الدافع اللاشعورى لايذاء إخوتك وأخواتك الصغار هو دافع تكفيرى أو هو انتقام إبدالى اذا صح التعبير .

ثالثا - قد يكون الايذاء الذى توقعه على اخوتك الصغار ناجما عن نزعة عدوانية شديدة تعتمل لديك بحيث لا يكون فى مقدورك أن تتخلص منها . فأنت لا تجد الى الاسترخاء العصبى سبيلا الا بعد أن توقع الأذى على من هم أضعف منك ، وفى بعض الحالات

يكون الشخص العدواني ميالا الى إيذاء الحيوانات الأليفة أو يكون ميالا الى إفساد النبات أو تحطيم الأشياء فالشخص العدواني يبحث عن وسيلة يخفض بها من شدة توتره العصبى . ولكنه لا يحسن انتقاء الوسيلة التى ينجم عنها إفساد أو إيذاء . ولكن اذا ما وجد الشخص العدواني من يوجهه ، فانه قد يصرف عدوانيته فى بعض الألعاب العنيفة كالمصارعة الحرة أو الملاكمة أو نحوهما .

زايحا - وفى بعض حالات الايذاء يكون الدافع هو ما يسمى فى علم النفس بالسادية . فالساذى هو الشخص الذى يلتذ بايذاء الآخرين . ولقد يكون الشخص الساذى - أو هو كذلك فى معظم الحالات - شخصية ماسوكية - والماسوكى شخص يلتذ اذا ما وقع الأذى عليه . فالساذى الماسوكى يلتذ بايذاء الآخرين ، كما أنه يلتذ عندما يؤذيه الآخرون . ومن هنا فان مثل هذا الشخص يقوم بايذاء اخوته وأخواته الصغار ، ويجد متعة اذا ما أوقع من هم أقوى منه أذية عليه . عندئذ يتحقق لديه الانسجام والتوازن النفساني .

خامسا - قد يكون ايذاءك لاختوتك وأخواتك الصغار ناجما عن احساس بالضعف وعدم الثقة بالنفس . فالشخص الذى يستشعر ضعفاً فى شخصيته وقد فقد ثقته فى قدرته على مجابهة الحياة ، قد يلجأ الى ذريعة رديئة يثبت بها قوته . إنه ينحو الى اضطهاد الضعفاء وإذلال اخوته وأخواته . فثمة إذن نوع من التعويض يمكن أن يتخذه الشخص الضعيف أو فاقد الثقة فى نفسه ، وذلك بأن يحاول أن يثبت لنفسه أولا أنه شخص قوى وأنه مفعم بالثقة بالنفس .

على أن معرفتك بتلك البواعث التى قد تدفع بك الى إذلال اخوتك وأخواتك الصغار ، لا تكفى وحدها لكى تتخلص منها ، بل لابد لك من اتخاذ موقف قبالة نفسك . فثمة ما يسمى باعادة التربية أو بالتربية الذاتية . ونقصد بالتربية الذاتية ما يأتى : أولا - تشخيص حالتك بنفسك . ويتسنى هذا اذا ما تصفحت البواعث الخمسة السابقة . ثانيا - اتخاذ القرارات التى بمقتضاها تصمم على أن تعامل اخوتك وأخواتك بالطريقة الحسنة . ثالثا - أن تغير من نظرتك الى الصغار بصفة خاصة والى الكائنات الضعيفة بصفة عامة . رابعا - أن تتخذ مواقف إيجابية تعود بالنفع المباشر أو غير المباشر على اخوتك واخواتك ، كأن تساعدنهم فى حل واجباتهم المدرسية - خامسا - تقييم

- ١٦٨ -

معاملتك لهم خلال فترة قصيرة تمتد مثلا الى يومين فقط بعد أن اتخذت الموقف الجديد منهم . وبذا تستطيع أن تحدد مدى فاعلية التربية الذاتية التي اضطلعت بها قبالة نفسك . والواقع أنه كما عمدت الى تربية ذاتك ، فانك بلا شك تستطيع أن تحبى ثمارا جيدة وكثيرة ، فتأخذ فى معاملة الصغار برفق وحنان .

## الفصل التاسع

### الطريق الى النجاح الاقتصادى

كيف تحسن دخلك ؟

ان الناس جميعا يبحثون عن حياة أفضل . ولا شك أن الدخل الأكبر يضمن للانسان حياة أفضل . فأنت تريد المال الذى يلبي مطالبك ويضمن لك مستقبلك . ولكنك ربما تجلس قابعا فى مكانك تشكو من الغلاء أو من قلة الدخل وضيق ذات اليد .

ونحن نؤكد لك أنك تغمض عينيك عن الواقع . لا يكفى أن تشكو لغيرك . إنك بالشكوى تخدر نفسك ، وتجهض جهدك ، وتفقد نشاطك . والطريق الصحيح لحل مشكلاتك المالية ليس الاحساس بالمرارة والتعبير عنها . إنك مهما ملأت الدنيا من حولك بالشكوى والضيق بحالك ، والتبرم بما أنت فيه ، ستظل كما أنت محدود الدخل .

والأحرى بك أن تفهم أولا واقع المجتمع الذى تعيش فيه . إن لكل عصر نعمة حضارية تميزه . وتخطئ إذا ظننت أن المجتمع سيحنى رأسه أمامك ويتعدل وفق مزاجك . إن عليك أنت أن تحنى رأسك أمام المجتمع ، وأن تعدل من أفكارك ، وما اعتدته من عادات .

اعلم يا صديقى أن مفتاح الحياة الناجحة يتمثل فى شيئين اثنين فقط : الشئ الأول - تعلم أشياء جديدة . والشئ الثانى - بذل الجهد والمثابرة ، ومقاومة العقبات ، والتخلص من الكسل واليأس .

والواقع ان هناك مهارات معينة مطلوبة لمجتمعنا فى الوقت الراهن . وهناك مهارات كانت رائجة فى عصر سابق ، ولكنها ليست رائجة اليوم . ومهمتك أن تعرف ما يريده عصرك وأن تتعلمه . لا تتعلم أشياء لا يريدها المجتمع ولا يقبل عليها .

نحن نعرف أن المصريين كانوا حتى أواخر الأربعينيات يرتدون الطرايش على رؤوسهم . كان التلميذ والطالب والموظف وغيرهم لا يستغنون عن ارتداء الطربوش . ولذا فان صناعة الطرايش كانت صناعة رائجة . ولكن ماذا كانت النتيجة وقد استغنى الناس عن لباس الرأس ؟ بوار هذه الصناعة . لقد أغلقت محلات الطرايش أبوابها . ونفس الشئ حدث لمحلات السروجية . والسروجى كان يصنع سرج الحصان . وكان

وجهاء القوم يتفاخرون بخيولهم وما يستخدمونه في ركوبها من سروج جميلة موشاة بالذهب . وكان من الطبيعي أن تغلق محلات السروجية أبوابها بعد انتشار السيارات واستغناء الناس عن خيولهم .

والشاب الذكي هو ذلك الشاب الذى يعرف الرائج من الصناعات والأعمال والحرف ويسعى إليها . إنك فى أى موقع أو فى أية وظيفة تستطيع أن تحسّن دخلك . فقط عليك باختيار الصناعة الرائجة ثم تتعلمها وتبذل الجهد اللازم للتمكن منها والتمرس بفنونها .

ولكن من دواعى الأسف أن الكثير من شبابنا يركنون الى الكسل . إن البعض منهم يبنى نفسه بالهجرة الى أوروبا أو أمريكا أو استراليا أو غير ذلك من بلاد المهجر ظنا منهم أن من يهاجر سوف يجد بشوارع تلك البلاد الذهب والمال الوفير . والعجيب أن الكثير من شبابنا لا يجدى معهم الاقناع بأن مفتاح النجاح يمكن أن يتأتى لهم هنا بالجهد والعرق بعد الحصول على خبرات جديدة مناسبة .

لماذا لا تجرب أيها الشاب العمل والاجتهاد فى بلدك قبل أن تجرب العمل والاجتهاد فى بلاد غيرك ؟ إننا نؤكد لك أنه بقليل من الذكاء وبكثير من الاجتهاد يمكنك أن تحصل على الرزق الوفير . ابدأ فوراً فى تعلم حرفة جديدة أو تجارة رائجة . لا تركز الى الوظيفة الحكومية وحدها . إن القانون لا يحرم عليك العمل الحر . انه يحرم عليك الاشتغال فى وظيفتين حكوميتين فى وقت واحد فقط . إنه لا يحرم عليك أن تسعى للحصول على الرزق فى أى مجال تختاره لنفسك . فانفض إذن غبار الكسل عن نفسك وفكر جيداً وابدأ فوراً . لا تظن أن الرزق يقرع أبواب الكسالى الغارقين فى أحلام اليقظة الفارغة . إنك أنت الذى تقرع الأبواب المغلقة بالحاح حتى تنفتح لك على مصاريعها .

ولعلك تتساءل عن المهارات أو الفنون التى بمقدورك أن تتعلمها ، فتعود عليك بدخل يضاف الى دخلك الذى تحصل عليه حالياً من ممارسة وظيفتك اذا كنت موظفاً . ونحن نستطيع فى الواقع أن نقسم تلك المهارات أو الفنون التى نقترحها عليك - وهى الفنون والمهارات التى تستطيع أن تمارسها فى غير أوقات العمل الرسمية على النحو التالى :

أولاً - فنون ومهارات أدائية : من ذلك مثلاً أن تتعلم الكتابة على الكاتبة أو أن تتعلم قيادة السيارات أو البلدوزرات أو الرافعات الآلية التى يشيع استخدامها فى هذه الأيام ، أو تتعلم الاشتغال على الآت الطباعة الحديثة أو نحوها .



ثانيا - مجال الاصلاحات : من ذلك مثلا اصلاح السيارات أو السخانات أو البوتاجازات أو بعض الأجهزة الالكترونية مثل التلفزيون والفيديو واجهزة الراديو ونحوها .

ثالثا - مجال التركيبات : تركيب السخانات أو الأدوات الصحية ، أو تركيب البلاط والقيشاني أو تركيب المواسير والتوصيلات الغازية والكهربية وشبكات المياه المنزلية ونحوها .

رابعا - الخدمات المساعدة : كالعمل في الفنادق والمقاهى لتقديم المشروبات والأغذية لرواد الفندق أو المقهى ، ومن تلك الاعمال الخدمية توصيل الرسائل بين فروع البنوك أو العمل على تيسير المصالح وقضاء الحوائج فيما بين عواصم البلاد أو بين الأحياء ، أو إنجاز الأعمال والمصالح في الادارات لأولئك الذين لا تمكنهم ظروف عملهم أو ظروفهم الصحية من متابعة الأوراق بالمكاتب ونحوها .

خامسا - المجالات الثقافية : ومن أهمها الترجمة والتأليف . وهناك في الواقع تشجيع من الدولة لأولئك الذين لديهم مواهب ثقافية في الترجمة أو الكتابة أو في البحث والتأليف . وهناك الكثير من العاملين في المجال الثقافي ليسوا مشغولين أصلا بتلك الأعمال الثقافية التي يمارسونها ، بل هم أعدوا أنفسهم لهذا الى جانب وظائفهم أو أعمالهم المتباينة .

والواقع اننا لا نستطيع أن نحدد جميع المجالات التي يمكن للشباب أن يزيد دخله من طريقها ولكن ربما نكون قد استطعنا أن نحدد على الأقل تلك المجالات الاساسية ولكن علينا مع هذا أن نقرر المبادئ التي يجب مراعاتها حتى يتسنى زيادة الدخل . والمبادئ الأساسية هي :

أولا - استكشف ميولك واستعداداتك الحقيقية التي تعتمل في أغوار شخصيتك ، وحذار من الميول السطحية الزائفة التي ما تكاد تطفو على السطح حتى تنقشع . تلك الميول التي تشبه فقاعات الهواء التي تبدو خلال لحظة ثم سرعان ما تترايل عن الأبصار . والواقع أن معرفة نفسك وما تنطوى عليه شخصيتك من ميول حقيقية واستعدادات نفسية ليست من الأمور السهلة . فكثيرا ما يلتبس السطحي بالجوهرى ، وكثيرا ما ينخدع الشخص بما يسيطر عليه من نزوات لبعض الوقت ، فيظن أنها من صميم شخصيته ، بينما هي في الواقع لا تعدو أن تكون شطحات طارئة .

ثانيا - اعراف الطريقة الصحيحة للتعلم . فكثير من الشباب يلفون ويدورون حول الموضوع الذى يرغبون تعلمه بغير ما جدوى . ذلك أنهم يبدأون على التعلم بطريقة خاطئة . فمهما بذل هؤلاء الشباب من جهد ، فان جهدهم يضيع سدى . اعلم أن لكل فن ولكل مهارة ولكل علم وسائل خاصة اذا ما حدث عنها ، فانك لا تستطيع أن تتعلم ذلك الفن أو تلك المهارة أو ذلك العلم . فتأكد إذن من أن طريقتك فى التعلم سليمة فتضمن لنفسك بذلك التفوق والهضم وجنى ثمار ما تتعلمه .

ثالثا - عليك بالمواظبة على الممارسة . ذلك أنه بغير الاستمرار فى الممارسة وبغير الاستمرار فى اكتساب العلم فان ما سبق لك تحصيله أو التمرس به سوف يضيع بمرور الوقت . فالانتظام على الممارسة شرط أساسى لبلوغ الهدف والحصول على الخبرات السليمة .

رابعا - ادرس واقع المجتمع وكيف يمكن أن تدخل من الباب الصحيح للاستفادة مما اكتسبته من علم أو مهارة . قد يكون ذلك الباب واسعا ، كما أنه قد يكون ضيقا . لقد تبدأ بالقليل جدا من الربح ، بل لقد تبدأ بالبحان . ولكنك بمرور الوقت تستطيع أن تثبت أقدامك فى العمل ، وأن تجنبى الكثير والكثير جدا من الربح بممارستك له . ولكن قد يسعدك الحظ فتكون بداية إفادتك من العلم أو المهارة التى اكتسبتها بداية حسنة ، فتربح كثيرا منذ اللحظات الأولى لتمرسك بالعلم أو المهارة .

خامسا - تعلم أخلاقيات المهنة أو الحرفة . فثمة مجموعة من القيم الأخلاقية والاجتماعية يجب عليك أن تستوعبها وأن تتقن استخدامها حتى يمكن أن تصبح شخصية متكيفة للواقع الاجتماعى ، وحتى تصبح واحدا من أبناء تلك الحرفة أو المهنة . فلا تكن إذن بمثابة جسم غريب يفرض فرضا أو يلصق لصقا على العاملين بالحرفة أو المهنة ، بل كن واحدا منهم ، وتحدث بلغتهم ، وتخاطب معهم بالوسائل التى تعارفوا عليها . فلقد نقول بغير مبالغة إن لكل مهمة ولكل حرفة لغة ، أو بتعبير أصح لهجة خاصة يتحدث أهلها بها ، بل ويتعارفون بعضهم مع بعض عن طريقها . وهناك دراسات فيلولوجية خاصة بلهجات المهن والحرف فى نطاق اللغة الواحدة . وهناك مجموعة من المصطلحات الحرفية أو المهنية يعرفها أصحابها ويتفاهمون بواسطتها . فعليك باتقان استعمالها وتفهم مصطلحاتها والوقوف على مرامى أصحابها عندما يتحدثون بها لانجاز أعمالهم المتباينة .

## أولويات الانفاق وتنظيم الدخل :

من المشكلات التي تواجه الشباب مشكلة تنظيم الدخل وتحديد أولويات الانفاق . فالشباب أو الشابة يجدان أنفسهما فجأة وقد صارا من أصحاب الميزانية المستقلة . فبعد أن كان الواحد منهما يعيش في كنف الأسرة بغير أية مسئولية اقتصادية ، فإنه يجد نفسه محملا بتلك المسئولية . لقد كان يأخذ مصروفه من والده طوال طفولته ومراهقته ومطلع شبابه . إنه كان يحمل أسرته مسئولية الانفاق عليه وسد جميع مطالبه بالمدرسة والجامعة .

ولكنه وقد تخرج واستلم الوظيفة ، فإنه يجد أنه قد صار المسئول الوحيد عن نفسه . إن الوالد يقول له « تحمل مسئوليتك » فماذا تكون النتيجة ؟ الاحساس بوطأة المسئولية . ولقد يرتبط هذا الاحساس باحساس آخر هو الاحساس بالخوف . ذلك أن الشاب قد يجد نفسه وحده في بلد بعيد عن مقر أسرته . إنه يقبض مرتبه آخر كل شهر وعليه أن يتدبر أمره وأن يوزع دخله بحكمة على جوانب متباينة .

ومشكلة الموظف الجديد من الشباب هي مشكلة معقدة في الواقع . إن عليه أن يكتفى بمرتبه مهما كان ضئيلا . إن عليه أن يستقل اقتصاديا وألا يمد يده الى والده يطلب مساعدته .

فعلى الشاب اذن أن يعيد تنظيم إنفاقه . فيجب عليه أن يمتنع عن التدخين حتى يوفر نقوده لما هو أهم وأجدى . وربما يستلزم الأمر عدم دخول السينما أو الجلوس بالمقهى لضغط نفقاته .

ونحن ننبه الشباب الى خطورة الارتجال في الانفاق . ان بعض الشباب يستدينون لأنهم لا يريدون التنازل عن بعض الأشياء التي تعودوا عليها . والواقع أن من الضروري أن يلامم الشاب بين دخله وبين أبواب إنفاقه وهذا يستلزم ما يسمى بالتربية الذاتية . فالشاب يجب أن يعيد مواءمة سلوكه وعاداته مع ظروفه الجديدة .

فأمامك اذن موقف لا مناص منه ولا بد من مواجهته . إن بعض الناس يعيشون بنصف مرتبك أو بنصف دخلك . بل ويدخرون منه . فما بالك تقول إن المرتب ضعيف ولا يكفي ؟ إن العيب ليس في المرتب الذي تحصل عليه ، بل العيب في تطلعاتك ورغباتك الطموحة .

ان من يجرى وراء رغباته وقد أغمض عينيه عن امكانياته وحدود دخله ينتهى لا

محالة الى الافلاس والاستدانة . ولكن الذى يلجم رغباته ويحدد أوجه الانفاق يعيش سعيدا وغنيا عن الناس . فقط عليك أن تعيد تنظيم أولويات إنفاقك .

لا تقلد غيرك ممن ينفقون ببذخ وتبذير . لا تقلد الأغنياء ، ولا تقلد المبذرين . الجم يدك عن البذخ والتبذير ، وعش في حدود دخلك مهما كان متواضعا . نحن نعرف شبابا لا يشربون المثلجات في أشد أيام الصيف حرارة لتوفير ثمن الرجاجة الغازية . وبعض الشباب أقلعوا عن شرب الشاي والقهوة بالفعل حتى لا يستدينوا .

المهم أن تتمسك بالواقعية الاقتصادية في حياتك . فالشخص الذى لا يضبط ميزانيته ينتهى حتما الى الافلاس . وكذا فان الشركة أو الدولة التى تنفق بغير حساب تنتهى الى الافلاس .

نذكرك أخيرا بأن الطمأنينة النفسية مرتبطة بكفاية الدخل . وأنت المسئول عن هذه الكفاية . فعليك أن تضغط بعض بنود إنفاقك . فكثير مما تحسبه من الضروريات يمكن أن تستغنى عنه وأن تحيله في نظرك ضمن الكماليات . ولا شك أن الضروريات والكماليات مسألة نسبية . فما ترى أنه من الضروريات يراه غيرك من الكماليات . فلماذا لا تحاول أنت أيضا تحويل بعض الضروريات الى الكماليات وتستغنى عنها ؟ انك اذا فعلت هذا فانك سوف تتمتع بالاكفاء الذاتى فلا تمد يدك الى والدك أو أصدقائك .

وهناك في الواقع مجموعة من المبادئ التى يجب أن تأخذها في اعتبارك لدى قيامك بتحديد أولويات الانفاق وتنظيم دخلك والمبادئ هى :

أولا - رتب أولويات الانفاق وضع في أول القائمة تلك المجالات التى اذا ما لم تجد لها المال اللازم ، فان كارثة تقع لك . ومن الطبيعى أن يكون بند الطعام هو الذى يحتل أول القائمة . ذلك انك لا تستطيع أن تعيش بغير أن تأكل . ويأتى بعد ذلك بند المسكن ثم بند المواصلات ، ثم العلاج أو الطوارئ الصحية الى آخر القائمة التى تدرجها من الأهم الى المهم .

ثانيا - قسم دخلك في مظاريف واكتب على كل مظروف عنوان مجال الصرف . ويمكنك التحويل من مظروف لآخر حسب مقتضيات الاحوال التى تطرأ أو اذا لم تحدث حالات طارئة تستدعى التحويل من مظروف لآخر ، فانك في هذه الحالة تستطيع أن تضيف الى المتبقى ما يستجد من دخل ، ثم تقوم بعد هذا بعملية تنسيق بين المظاريف المتباعدة .

ثالثا - اذا أتاك دخل جديد كأن يكون مكافأة أو منحة ، فعليك بالقيام بتوزيعها ايضا على المظاريف المتباينة بحيث يظل هناك فائض في كل ظروف بعد تسديد ما عليك من نفقات .

رابعا - قم بتسجيل جميع دخولك في ملف خاص بذلك مع اثبات تاريخ كل دخل ومصدره وعن أى نشاط حصلت على ذلك الدخل ، ثم اجمع الدخول في خانة تخصصها للمجموع ، ثم أقسم المجموع على عدد الشهور التى مرت من السنة فتحصل على المتوسط الشهرى لدخلك.. وفى اخر كل عام تكون قد حصلت على متوسط دخلك خلال ذلك العام .

خامسا - ابدأ فى كل عام جديد بعمل نفس الشيء . وفى نهاية كل خمسة أعوام استخرج متوسط دخلك خلالها ، ثم استخرج بعد ذلك متوسط دخلك الشهرى خلال عشرة أعوام أو خلال خمسة عشر عاما أو خلال عشرين عاما كما تشاء . والواقع أن وقوفك على متوسط دخلك يعطيك ثقة بالنفس لأنك ستلاحظ التزايد المطرد فى دخلك ، كما أنك سوف تعرف بالتالى متوسط انفاقك فى ضوء ما استطعت ادخاره من دخولك .

يبد أن ما سبق أن قلناه هنا لا يعنى أنك سوف تكون معصوما خلال حياتك من الوقوع فى ضائقة مالية . فثمة أحوال طارئة يمكن أن تحملك على الاستدانة . ولعل السؤال الأول الذى يلح عليك هو « متى يجوز لى أن استدين ؟ » ثم ان السؤال التالى هو : ممن أستدين ؟

وبالنسبة للسؤال الأول وهو متى يجوز لى أن أستدين ؟ « فاننا نقدم الاجابة التالية :

أولا - حالات الأمراض أو الحوادث التى قد يتعرض لها المرء أو أحد ذويه . ففى تلك الحالات لا يكون من الخطأ اللجوء الى الاستدانة . فطلما أن الاستدانة أمر ضرورى وحتمى ، فلا يكون اذن مناص منها . انها تكون بمثابة المر الذى يجب عليك تناوله لأنه مفروض عليك فرضا .

ثانيا - ما يمكن أن يؤثر فى مستقبل أولادك . من ذلك مثلا قيام الوالد بالاستدانة لسد نفقات ابنه او ابنته المدرسية . فاذا كان عدم تسديد المصروفات المدرسية مؤديا الى طرد الأبناء من المدرسة أو الكلية أو حرمانهم من الامتحان أو من متابعة الدراسة ، فالأحرى بالوالدين أن يتصرفا وأن يستدينا ما يكفى لسد تلك النفقات المدرسية .

**ثالثا - المشروعات الانتاجية .** من ذلك قيامك بانشاء مصنع أو افتتاح محل تجارى . إن لك الحق أن تستدين لكى تكمل المطلوب سداده حتى يشغل المصنع أو حتى تسير دفعة المحل التجارى . ولكن يجب أن تؤكد هنا ضرورة أن يكون الدين التى تستدينه هينا بحيث يتسنى لك تسديده من جزء من الربح الذى سوف تحصل عليه ، والا يكون دينك هو كل رأس مال المحل أو المصنع ، فيضيع مجهودك سدى .

**رابعا - الأمور الحيوية التى تتعلق بالشخص نفسه أو بأحد أبنائه أو بناته كالزواج أو السفر أو نحوهما .** فلقد يستدين الوالد حتى يشتري لابنته العروس ما يتعلق بجهازها ، كما أنه قد يستدين لتجهيز ابنه المتخرج حديثا وقد عين فى بلد ناءٍ بما يلزمه من حاجات .  
**خامسا - تسديد الضرائب المتجمعة التى لم يكن يتوقعها المرء حتى لا يتعرض لمساءلة جنائية .** فلقد لا يكون الممول قد ادخر من دخله ما يكفى لتسديد المطلوب للضرائب . ففى هذه الحالة تكون عليه المسارعة الى الاستدانة .

وبالنسبة للسؤال الثانى وهو « من أستدين ؟ » فاننا نجب بالتالى :

**أولا - البنوك من أمثال بنك ناصر ونحوه من بنوك تعطى تيسيرات للمواطنين أصحاب الحاجات .** ولقد يمكن أن تذهب أنت وزميل لك فى العمل الى البنك وتطلبان قرضا ويضمن كل منكما زميله بمرتبه ويسقط الضمان لدى سدادكما للدينين لأنكما تكونان فى هذه الحالة متضامنين ومتكافلين ومسؤولين سويا أمام البنك عن تسديد المبلغ المقرض لكما جميعا .

**ثانيا - الاستبدال من المعاش .** فاذا كان من حقلك الاستبدال من معاشك الذى ستقاضاه فى سن التقاعد ، فان ما تقترضه من الدولة يكون دينًا لأجل ويسدد من مرتبك آليا مع خصم الفوائد مقدماً من المبلغ الذى تقترضه .

**ثالثا - الجمعيات التكافلية .** فأنت تستطيع أن تستدين مبلغ مائة جنيه مثلا اذا اتفقت مع تسعة اشخاص آخرين غيرك على أن تنشأ جمعية بمبلغ مائة جنيه بحيث تحصل على أول مبلغ فى أول شهر ويدفع كل واحد منكم مبلغ عشرة جنيهات شهريا لمدة عشرة اشهر . وبذا فانك تستدين بغير فوائد على الاطلاق .

**هذه شخصية تاجر ناجح :**

فى ذات يوم كنت فى زيارة صديق لى بمنزله ، وما كاد يستقبلنى حتى وفد لزيارته

ضيف آخر . كان ذلك الضيف واحداً من كبار التجار المرموقين بحى الأزهر كما فهمت من تقديمه لى .

قال الضيف - وكان اسمه الحاج رضوان - لصديقى « ها قد أقبلت بنفسى حتى أوكد لك تمسكى بك واصبرارى على أن تقبل الوظيفة التى عرضتها عليك بمحلى » فما كان من صديقى إلا أن شكره ، وعلى وجهه مجموعة من علامات الاستفهام .

التفت نحوى الحاج رضوان قائلاً : « اننى أبحث عن الموظف قبل أن أبحث عن البضاعة . ذلك أن المشتغلين معى هم الذين يحكمون السوق وليس السوق هو الذى يحكمهم » .

قلت فى نفسى « ولكن لماذا صديقى هذا بالذات الذى يعرض عليه هذا التاجر الكبير العمل عنده ؟ » وما كاد هذا التساؤل يمر بخاطرى حتى وجه الى الحاج رضوان الكلام قائلاً « أظنك تتساءل بينك وبين نفسك عن سر مجيئى بنفسى لأعرض على صديقك فتحى العمل معى ؟ إنك تعلم طبعاً أن الكثير من الشباب يعرضون على خدماتهم للعمل عندى . ولكنى أعرف كيف أختار الشخص المناسب للعمل معى . فصديقك فتحى يجيد التحدث بالانجليزية والفرنسية وله دراية بأصول التجارة » .

أثارت هذه العبارة الأخيرة اهتمامى وتمنيت أن يستمر الحاج رضوان فى الحديث . لقد وجدت فى كلامه مادة جديدة لخبرة حية وواقعية يمكن تقديمها الى الشباب ، فسألت الرجل عن السلع التى يتاجر فيها .

صمت الرجل برهة وكأنه يريد أن يستجمع فكره . وبابتسامة فيها شىء من الذكاء وشىء من الفخر قال « انى أتاخر فى كل شىء يريده السوق » « قلت له » ولكنى أعرف أن كل تاجر يتخصص فى الاتجار بنوعية معينة من السلع . فكيف تتاجر سيادتك فى كل شىء ؟ » .

قال الحاج رضوان « اسمع يا أخى . ان الأساس الذى تقوم عليه تجارتى هو مقدرتى على إقامة علاقة بين الباعين والمشتريين . انك تدهش اذا زرتنى فى المحل ، فلا تجد أى سلعة به . إنه لا يحتوى الا على مكتب وتليفون وطقم كراسى جلد وعدد من الكراسى الخيزران » .

قلت للرجل « ولكن هذه ليست تجارة ، لأن التجارة كما أعتقد عبارة عن سلعة

يشترىها التاجر ، ثم يقوم ببيعها فربح أو يخسر . فما السلعة التى تتاجر فيها إذن ؟ » .  
قال « ان السلعة أو قل السلع ليست عندى ، ولكنها موجودة عند التجار فى  
مخازنهم . وعملى هو تحريك السوق بين البائعين والمشتريين وأنا فى مكانى بالمحل » .  
قلت له « وما الوظيفة التى تريد إسنادها الى صديقى فتحى ؟ » قال بابتسامة عريضة  
« وظيفة باحث تجارى » فقلت « هذه أول مرة أسمع فيها عن هذه الوظيفة » .

قال لى الحاج رضوان « إنكم اعتدتم على بعض المسميات الوظيفية التى توجد بمكاتب  
الحكومة والشركات . ولكن اعلم أن الوظائف فى السوق تخلقها حاجة السوق نفسه .  
وهذه الوظيفة مطلوبة عندى » .

قال صديقى فتحى « وما مهمتى التى تريد منى الاضطلاع بها اذا قبلت هذه  
الوظيفة ؟ » أجاب الحاج رضوان « المطلوب منك دراسة شيعين : الأول - الجديد فى  
السوق أيا كان وفى أى مكان والثانى - مدى رغبة الناس فى شراء المنتجات الجديدة » .  
أردف صديقى قائلا « وكيف أعرف ما يستجد بالسوق ؟ وهل تقصد السوق المحلية  
فقط ؟ » أجاب الحاج رضوان « اننى أعرف عنك حبك للسفر والترحال . ولذا فقد  
وقع اختيارى عليك . وأول سفيرة لك ستكون الى اليابان . فهل أنت مستعد  
لاستخراج جواز السفر من غد ؟ »

كان من الطبيعى أن يفرح صديقى فتحى بهذا العمل الجديد . أما انا فنظرت الى  
الحاج رضوان وقلت له « حقا إنك تاجر ناجح » .

عدت الى منزلى وجلست الى مكتبى وتناولت القلم وأخذت أعبث على ورقة بيضاء  
كانت أمامى وقد أخذت أفكر فى تلك المقابلة وما دار فيها من حوار . وكان أن برغ  
الى ذهنى تساؤل هو « ما صفات التاجر الناجح ؟ » صحيح أنا لست تاجرا ، وليس  
من أهدافى فى الحياة أن أصير فى المستقبل تاجرا ، ولكن هل يجب على أن أحصر ذهنى  
فيما يخصنى فحسب ؟ أليس من حق من يحتكون لى أو من يطلعون على ما أكتبه  
من أفكار أن يقفوا على رأى فيما يهمهم هم ولا يهمنى ؟ وأليس من الممكن أن يكون  
فيما أدونه من أفكار ما يمكن أن يستحيل الى سلوك نافع لهم فى الحياة ، حتى ولو  
لم أنهج أنا وفق ذلك السلوك ؟

وعلى أية حال فانى جلست أتأمل ما سمعته من حديث لاستخرج منه إجابة عن



سؤالى الذى أثرته حول صفات التاجر الناجح . ولقد استخلصت هذه الصفات التى أعرضها فيما يلى :

أولاً - إن التاجر الناجح هو رجل يفهم المجتمع الذى يعمل فيه على خير وجه وأدقه . على أن مسألة تفهم التاجر للمجتمع مسألة نسبية فى الواقع . فالتاجر قد يمتثل بغيره عنه حديثاً . وتاجر المدينة يختلف عن تاجر القرية ، والتاجر العالمى يختلف عن التاجر المحلى . وعلى أية حال فإن الاتصالات ووسائل المواصلات والنقل المذهلة التى يتميز بها العصر الحديث - أو قل بتعبير أصبح العصر الحالى - تجعل فهم التاجر للمجتمع غير مقتصر على المجتمع البيئى المحيط به ، بل يمتد هذا الفهم بالضرورة الى العالم بأسره . فلقد صار العالم اليوم أشد إحساساً بالنبض الخفيف الذى قد يحدث فى أية بقعة من العالم . لم تعد المسألة بحاجة الى أشهر أو سنوات ، بل صار ما يقع فى الصين يعرف فى يومه إن لم يكن فى ساعته . ففهم التاجر للسوق أو للمجتمع هو فهم ممتد الى العالم بأسره ، وإن كان يتركز بدءاً بالمجتمع البيئى المحيط به ومتدرجاً الى الدوائر الأوسع فأوسع من العالم .

ثانياً - إن التاجر الناجح هو رجل يفهم الناس ، بل هو يقف على أمزجة الناس وتقلباتها وتطورها . فهو يفهم ما يبدأ فى الزوغ من الموجات الشرائية فيبدأ فى الاستعداد لمجابتها . فالتاجر الناجح يفهم الناس كأفراد ثم كجماعات . وبالطبع فإنه يماشى الأذواق والرغبات ويتحاشى ما يضايق تلك الأمزجة والرغبات . فهو يضع نصب عينيه مبدأ التوافق الناجح مع المتطلبات الاجتماعية المتباعدة ، ولا ينبو عنها ، ولا ينحرف عما تشير اليه ، أو عما تنم عليه .

ثالثاً - بيد أن التاجر الناجح ليس مجرد مستجيب للرغبات الفردية والاجتماعية ، بل إنه يوجه ويحرك ما يحسه الناس وما يستشعرونه . فهو يؤثر فى أذواق الناس . لقد يقدم إحدى السلع فتقابل بالاستهجان أو بالنفور ، ولكنه يدرك بحسه التجارى أن ذلك النفور إنما هو نفور مؤقت يجب الثبات أمامه وعدم الخضوع لضغطه . فهو يثبت ولكنه فى نفس الوقت يؤثر حتى ينتصر فيجعل من ذلك النفور إقبالا ، ومن تلك المحاشاة تعلقا ، ومن ذلك الامتناع تذوقاً لذيقاً . فما كان الناس ينصرفون عنه قد صاروا مقبلين عليه . وما كان مردولاً صار محبوباً الى القلوب ومشتهى من مشتتهات النفس . ولكى تتأكد من صدق ما نزعته هنا ، عليك بتناول تاريخ أى سلعة جديدة قدمت الى السوق .

إنك تجد أن الناس كانوا غير راغبين فيها في بادئ الأمر ، ولكنهم ما فتئوا يقبلون عليها ويهجون الى اقتنائها . وهذا بفضل الدعاية التي يؤثر بها التجار في الأسواق .

رابعا - ومن هنا فان التاجر الناجح يلعب على أوتار القلوب بحيث يجعل من أمزجة الناس المحور الرئيسى في التسويق . وشاهد ذلك ما تراه في عالم الأزياء . إن التجار لا ينتظرون إلى أن تبلى الملابس التي سبق أن باعوها للناس . إنهم يلجأون الى ما يسمى بالمودة . فهم يبتكرون مودات جديدة تجعل الملابس المتينة ملابس مستهلكة فاقدة القيمة . فعلى مقتنيها أن يتخلصوا منها ؛ لا لأنها بليت ، بل لأنها لم تعد مسيطرة للمودة الجديدة . وقس على هذا جميع ما يخطر لك ببال . فالتجار يدأبون على التجديد حتى يحملوا الناس على شراء سلعهم الجديدة ، وحتى يتخلصوا من سلعهم القديمة نسبيا والتي لم تمتد اليها يد البلى .

خامسا - والتاجر الناجح يعد نفسه لمحاجة المطالب الاجتماعية والفردية قبل أن تبرز على سطح حياة الجماعات والأفراد . فهو لا ينتظر حتى يحتاج الناس الى السلع ، بل هو يوفر جميع ما يمكن أن يحتاج اليه المرء في مجال تجارته . وبذا فان المعروض عند التاجر الناجح يزيد كما ونوعا عما قد يحتاج اليه الفرد أو عما قد تحتاج اليه الجماعات . وموقف التاجر في هذه الحالة شبيه بموقف صاحب الوليمة الذى يعد كمية من المأكولات وأنواعا منها تغطى جميع حاجات المدعوين الى وليمته . وهذا المبدأ فى الواقع يضمن للتاجر عدم خروج الزبون من قبضته . فاذا ما وفد اليه شخص يطلب سلعة ما فانه لا بد واجدها ، أو لا بد واجداً البديل لها ، الأمر الذى يغنيه عن الذهاب الى تاجر آخر يغطى احتياجاته من محل تجارته . وحتى اذا لم تكن السلعة متوافرة الآن وهنا ، فان التاجر الناجح يعد باحضارها أو باستيرادها فورا وبأقصى سرعة وبأقل سعر . وبذا فانه يغطى حاجات السوق جميعا . ومن ثم يكون تاجرا ناجحا .

### كيف تحل المعادلة الصعبة ؟ :

والمعادلة الصعبة التى تقصدها هى تلك المعادلة التى يتكون أحد شقيها من العلم والمعرفة بعامة ، بينما يتكون شقها الثانى من وسائل الحصول على المال . فبينما مرت فترة منذ وقت قريب كان خلالها الحاصل على العلم والمعرفة هو نفسه وفى نفس الوقت الحاصل على الدخل الكبير ، فاننا صرنا اليوم الى مرحلة نجد فيها أن هناك نوعا من التباعد فيما بين الحصول على المؤهلات الدراسية العالية ، وبين الحصول على الدخل

الكبير . ففى هذه الأيام صرنا نسمع عن الدخول المدهشة التى يتقاضاها الأميون أو أشباه الأميين من الحرفيين . فلقد يكون أقل أجر يومى يتقاضاه الصبى فى أى حرفة من الحرف اليدوية هو ثلاثة جنيهات ، أى أنه يحصل على تسعين جنيها فى الشهر ، بينما لا يتجاوز عمره السابعة عشرة ، بينما نجد أن الحاصل على الدكتوراه لا يكاد يصل مرتبه فى مستقبل حياته الى حوالى السبعين جنيها فى الشهر .

ومن الطبيعى أن يعمل هذا على طرح التساؤلات أمام كل شاب تنفوس نفسه الى العلم من جهة ، والى الحصول على أكبر دخل ممكن من جهة أخرى . وطبيعى أيضا أن يحس الشاب بخيبة الأمل فى مضمار العلم لأنه لا يشره بالمستقبل الباسم كذلك المستقبل الذى ينتظر الحرفى الأمى أو شبه الأمى . فهل يقبل الشاب على العلم المؤدى الى الفقر أو الى مستوى معيشى منخفض ، أم يترك دور العلم ويتجه مباشرة الى تعلم إحدى الحرف اليدوية البسيطة التى لا تحتاج الى نظريات يفهم بها عقله ، ولا الى سنوات طويلة يقضيها فى اكتساب العلم ؟

ولكى نناقش تلك التساؤلات أو بالأحرى هذه الوسواس التى تدور بخلد كثير من الشباب ، فان علينا أن نبدأ أولا بذلك الانتعاش الذى حظيت به الحرف اليدوية فى الوقت الحاضر ، وأن نناقش بعد هذا مغزى الكساد الذى أصاب المهن الرفيعة التى يمارسها أصحابها بعد انخراطهم لسنوات طويلة فى الكليات والمعاهد العليا . ولنبدأ بالحرف اليدوية .

لا شك أن من الحقائق المؤكدة أن الحرف اليدوية تحظى اليوم بحظ وافر من الدخول اليومى . ولكن لعل السؤال الذى يجب طرحه هو : هل هذا الانتعاش مستمر أم أنه مؤقت ؟ إننا نعتقد أن هذا الانتعاش الذى نلاحظه فى دخول أصحاب الحرف اليدوية إنما هو انتعاش مؤقت ، بل هو انتعاش مرحلى حدث نتيجة الظروف الآتية :

أولا - بزوغ دول بترولية عربية صارت على أعلى درجة من الثراء المفاجئ وما تطلبه الانتعاش الاقتصادى لديها من حاجة الى عمال فى شتى مرافق الحياة وعلى رأسها تلك الأعمال المتعلقة بالبترول . ومن هنا فان الكثير من أصحاب الحرف اليدوية قد شدوا الرحال الى تلك الدول سعيا وراء رزق أغزر ، وبالتالى فانهم تركوا فراغا شديدا فى الأيدى العاملة فى البلاد التى نرحوا منها . وكان من الطبيعى أن يشتد الطلب على البقية الباقية من العمال الذين ظلوا فى داخل البلاد . فالكثير من العمال الحرفيين قد غادروا

مصر الى البلاد العربية ، فارتفع أجر العامل في مصر نتيجة شدة الاحتياج اليه لندرته . ولكن هل هذه الحالة سوف تستمر ؟ الواقع أن البلاد العربية في طريقها عاجلا أم آجلا الى الاكتفاء الذاتي . فلسوف يأتى يوم ليس بيعيد تستغنى فيه الدول العربية البترولية عن خدمات مواطنى البلاد العربية الأخرى ، وذلك بعد زيادة السكان بها - وهذا أمر لا يخفى على احد - كما أن من المعروف أن صاحب البلد من العمال أولى من الوافد اليها من عمال .

ثانيا - من المعروف أيضا أن ظهور البترول في البلاد العربية بمثابة ضيف وافد سوف تنتهى إقامته في تلك البلاد . فمن المقدر علميا أن البترول بالبلاد العربية عمره قصير . ولسوف تختفى جميع النتائج التى سبق أن ترتبت على ظهوره بما في ذلك طلب العمال المصريين وغيرهم للعمل بتلك الدول .

ثالثا - سوف تعمل دولة كمصر إن آجلا أم عاجلا على ضبط كفتى الميزان وذلك برفع مرتبات المهنيين بحيث تساوى أو تزيد عن دخول أصحاب الحرف اليدوية . ذلك أن الدولة يهملها بالدرجة الأولى أن يظل العلم والتكنولوجيا هما السائدين والمترسبين على جميع الأعمال وليس الحرف اليدوية . ولعل أكبر طعنة توجه الى صدر أمه أن يؤول الاقتصاد الى الأميين ، بينما يظل أصحاب العقول الناضجة وأصحاب الخبرات الراقية في الحضيض . فما يعانى منه المهنيون هو معاناة مؤقتة سوف تنتهى سريعا .

رابعا - من الحقائق التكنولوجية المعروفة أن المخترعات الحديثة المتلاحقة تلتهم الحرف اليدوية خذ مثلا واحدا هو فنون المعمار . انك تشاهد أن الأوناش الضخمة قد حلت محل الاف عمال الحفر ورفع التراب ، وأن الآت خلط المونة قد حلت أيضا محل الاف العمال الحرفيين الذين يعملون في هذا الفرع من الحرف اليدوية . وقس على هذا الغالبية العظمى من الحرف التى تزحف نحوها التكنولوجيا كالوحش الفاجر فمه يريد أن يلتهم فريسته .

خامسا - الواقع أن معظم الحرفيين الاميين أو شبه الأميين لم يتمكنوا من الاستفادة من دخولهم المرتفعة . ذلك أنهم يعيشون في عصر العلم والتكنولوجيا أرادوا ذلك أم لم يريدوه فطالما أنهم لا يتمتعون بالمعرفة الرمزية التى تتسم بها الحضارة الانسانية متمثلة في الكلمة المقروءة بما تتضمنه من عمق، أو قل بما تتسم به من تكتيف للخبرات الانسانية عبر الآف السنين ، فانهم يظلون قابعين في أماكنهم . فاذا ما مادت الأرض من تحت

أقدامهم ، أو اذا ما شددت السجادة من تحت أرجلهم ، فانهم لا يجدون الى التصرف السديد طريقا . فليس المستقبل الباسم في انتظار أصحاب الحرف اليدوية في رأينا وعلى العكس من هذا فان المستقبل الباسم في انتظار المتعلمين الفاهمين لمنطق الحاضر ولنطق المستقبل أيضا .

وبعد أن عرضنا لما يمكن - أو لما يتوقع - للحرف اليدوية من كساد وشيك ، فاننا نتناول الجانب الثانى الذى ألقنا اليه قبلا ، وهو حول معنى الكساد الذى أصاب المهن الرفيعة التى يمارسها أصحابها اليوم . ولعلنا فيما يلى نعرض لأسباب كساد تلك المهن وما يتوقع لها في المستقبل القريب .

أولا - سوء توزيع المهنيين ، تماما كما هو حادث بالنسبة لتوزيع السكان على الأرض . فكما أن مدينة القاهرة تتركز فيها أعلى كثافة سكانية ، بينما الريف متخلخل ، كذا فان بعض المهن المرموقة قد أصيبت بتخمة في عدد المقبلين عليها كالطب البشرى مثلا أو الصيدلة . وبالإضافة الى هذه التخمة التى أصابت بعض المهن ، فان التركيز في القاهرة أو عواصم المحافظات قد أضاف الى هذه التخمة تخمة أخرى . وحل هذه المشكلة ببساطة هو ربط الأعداد المطلوبة بعد خمس سنوات في كل مهنة بعدد المقبولين بكل كلية من كليات الجامعة . فثمة شبه انقسام بين المطلوب للعمل وبين الاستعدادات والرغبات الشخصية للشباب .

ثانيا - إن معظم خريجي الجامعة من المهنيين يعزفون عن العمل الحر ويتهاكون على الاشتغال بالحكومة كموظفين مع أن مجال العمل الحر مفتوح امامهم بغير قيد أو شرط . فالارتباط بالوظيفة الحكومية يشكل عائقا مدمرا لمستقبل الشاب الطموح .

ثالثا - بمستطاع الشاب الجامعى الطموح أن يتبارى مع الحرفى في الاشتغال بالدول العربية البترولية أو غيرها ، بل بإمكانه أن يغزو افريقيا وأمريكا الجنوبية وأن يحصل على رزقه بغير أن يتمسك بالروابط الأسرية التى كثيرا ما تعوق الهمة والطموح . ومن المعروف أن كل مصرى أو كل عربى يهاجر أو يعمل لفترة بالخارج ، انما يقدم لبلده خدمة لأنه لا يقطع علاقته ببلده ، بل هو يقدم اليه عملات صعبة ، كما أنه يترك مكانه لغيره من زملائه ليشغله اذا كانت مهنته متخمة بالفائض من المهنيين .

رابعا - من المؤكد أن ثمة دراسات تجرى حول مستقبل العمل في العالم وفي البلاد

المختلفة . فتلك الدراسات التى تعرف بالدراسات المستقبلية تشرح للشباب ما يتوقع لكل مهنة من رواج . فالمتوقع لمصر مثلا أن تنشط فى مجال الصناعات المعدنية الى درجة مرموقة بعد فترة لا تزيد عن خمس سنوات . ففى ضوء التنبؤات المستقبلية للمستقبل المهنى يمكن أن يوجه الشباب أنفسهم فيما يلتحقون به من كليات ومعاهد عليا .

خامسا - على الشاب الجامعى ألا يرتبط بما تعلمه من مهنة . إنه يستطيع - وقد تسليح بالمعرفة العامة ووسائل تحصيلها أن يتعلم الكثير من المهارات العلمية التقنية . ولكن اذا ما تحجر الشاب وارتبط بما أعد له بالجامعة ، مع أن الظروف قد تغيرت وصارت فى غير صالح المهنة التى أعد لها ، فانه يكون بذلك قد حكم على نفسه بالفقر ، ويكون هو المسئول عن حكمه .

ولعلنا نخلص من هذا الى أن حل المعادلة الصعبة بين الرغبة فى التعلم وبين التكسب من المهنة يتبدى فى قدرة الشاب على التمتع بالمرونة ، وقدرته على اعادة تعليم وتدريب نفسه على ما يتطلبه الواقع الراهن . ولا شك انه سيكون أسرع وأكفا من الأمى أو شبه الأمى فى اعادة صياغة خبراته .

## الفصل العاشر

### فكر بالطريقة الصحيحة

#### الاستقراء والقياس :

يولد الانسان طفلا وهو مهياً للتفكير بالطريقة السليمة . ولكن ما يلقاه من مؤثرات رديئة أو من توجيهات خاطئة قد يصيبه بالاعوجاج في التفكير ، فيفكر بطريقة خاطئة ، وبالتالي فإنه يصل الى نتائج فاسدة فيما يفكر فيه . والواقع أن منشأ التفكير لدى الانسان الطفل ، وأيضا لدى الانسان البدائي هو ذلك الصدام فيما بينه وبين البيئة من حوله . فالطفل والبدائي يجدان صعوبة في تطويع الواقع لهما . ومن هنا تنشأ شرارة الفكر الأولى . فالاحتكاك المباشر فيما بين المرء وبين الواقع من حوله ، سواء كان ذلك الواقع واقعا فيزيائيا ، أم كان واقعا اجتماعيا هو الذى يخلق التفكير لديه .

ومن الطبيعي أن يحاول المرء في طفولته أو في بداوته أن يعمل يديه فيما حوله من أشياء بقصد الاستكشاف لذات الاستكشاف من جهة ، أو بقصد الافادة من تلك الاشياء من جهة ثانية ، أو بقصد تجنب ما يمكن أن تلحقه به من ضرر من جهة ثالثة . ويتأتى عن هذا أن يخلص الى خبرات أو الى أفكار تنضاف بعضها الى بعض ، وتتفاعل بعضها مع بعض . وكلما امتد العمر بالانسان ، فان احتكاكه المباشر بالبيئة الطبيعية ، واحتكاكه المباشر بالبيئة الاجتماعية يؤديان الى تحصيل خبرات جديدة متكررة ومتنوعة . وجميع ما يحصله المرء من خبرات يظل في حالة من التفاعل المستمر بحيث يتأتى عن التفاعلات الكثيرة والمتنوعة والدقيقة نشوء قوامات خبرية هي تلك القوامات التى نسميها الخبرات الاستقرائية . فأنت عندما تستنطق الواقع من حولك ، وعندما تخلص من ذلك الاستنطاق الى نتائج ذهنية تحملها في عقلك ، فانك بذلك تكون قد قمت بعملية استقرائية تشكل جانبا أساسيا في حياتك العقلية .

بيد أنك لا تكتفى في الواقع باستقراء الواقع من حولك بطريق مباشر ، بل إنك تساند طريقتك الاستقرائية بطريقة أخرى هي الطريقة القياسية . فما خلصت اليه من خلاصات فكرية تعود الى تطبيقه على ما يقابلك من حالات جزئية . فلقد تكون قد خلصت مما سبق أن فحصته من معادن الى أن المعادن تتمدد بالحرارة وذلك عن طريق

تفكيرك الاستقرائي ، ولكنك الان في مواجهة معدن ما لم تختبره بنفسك ، إنك تقفز فجأة الى نتيجة لم تستخلصها بالتجربة ، وهى أن هذا المعدن الجديد الذى لم يسبق لك اختباره يتمدد هو أيضا بالحرارة .

والواقع أننا فى حياتنا اليومية ومنذ طفولتنا حتى مماتنا نفكر بالاستقراء والقياس معا . فاما أن نستخلص النتائج بما نجره من فحص وتجريب بأيدينا ، أو بما نلاحظه بأعيننا ، ونقف عليه مباشرة من الواقع الحى ، فنكون بهذا استقرائيين ، واما أننا نتخذ مما يصل إلينا من أفكار بطريق الاستماع الى الآخرين أو بطريق اطلاعنا على ما فى بطون الكتب ركيزة ذهنية ثم نقوم بتطبيق معرفتنا المستخلصة أو الاستفادة على الواقع الملموس من حولنا فنكون بذلك قياسيين .

وعلى الرغم من قيمة الاستقراء والقياس فى حياتنا الفكرية ، فان من الخطأ التشبث بكل منهما فى جميع مواقف الحياة 'لتبانية' . فهناك مواقف يجب ألا نستخدم فيها الاستقراء ، بل يجب أن نكتفى فيها بالقياس . فليس من الضرورى أن تجرب تعاطى المخدرات لكى تقف على خواصها ، بل يمكن - أو يجب - أن تكتفى بما تقرأه عنها فى الكتب . ويكفى أن تعرف أن لدغة العقرب تودى بحياة الإنسان اذا لم يخضع لعلاج طبى سريع ، بغير ما تكون فى حاجة الى أن يلدغك عقرب فتحصل على النتيجة المترتبة على لدغه لك . فثمة كثير جدا من المواقف تكفى فيها الاستعانة بالقياس بغير اللجوء الى الاستقراء .

وثمة حالات أخرى يجب أن يعتمد فيها المرء على الاستقراء ، أو بتعبير آخر يجب فى تلك الحالات أن يستقى المرء الخبرة من مصادرها الأولى بغير أن يعتمد على أفكار تعطى له فيحملها فى ذهنه ثم يطبقها على الواقع . فلا بد مثلا أن يتم تعلم الكيمياء بالوقوف على طبيعة التفاعلات الكيميائية دون الاكتفاء بقراءة نتائج تلك التفاعلات وحفظها من الكتب . وطالب الجيولوجيا يجب أن يعرف خصائص التربة وطبقات الأرض عن طريق المنابع الأولى للخبرات الجيولوجية ، أعنى الحجارة وطبقات الأرض ، والا يكتفى بمشاهدة الصور والأفلام مهما كانت متقنة ومعبرة عن الواقع الحى .

وهناك فى الواقع مجموعة من المحاذير التى نريدك أن تضعها نصب عينيك حتى لا تقع فيها لدى قيامك بالاستقراء ، وهى التى يمكن تلخيصها فيما يلى :

أولا - التعميم الخاطيء على أساس استقراء بعض الحالات القليلة . فاذا ما تعاملت مع



واحد أو اثنين أو ثلاثة من اليمينين ، وكان من تعاملت معهم من أفراد من أهل اليمن يتصفون بالبخل أو بالاستغلال والأنانية ، فلا يصح لك أن تعمم فتقول إن أهل اليمن بخلاء أو استغلاليون أو أنانيون .

ثانيا - قد تصل الى التعميم مع أنك لم تختبر سوى جانب واحد في الشيء أو في الشخص أو في الشعب ، من ذلك حكمك على شخص ما قابله بالجهل المطبق بمجرد أنه استعمل كلمة في غير معناها ، أو لأنه قال لك إن برلين هي عاصمة النمسا ، أو أنه قال لك إن طهطا تقع في الوجه البحري ، أو اذا لاحظت انه لم يتحدث باللغة الانجليزية بطلاقة في جلسة ضمتك وبعض الاجانب . فتعميمك على الشخصية ووصفك لذلك الشخص بالجهل المطبق بجانب للصواب . لقد يكون ذلك الشخص عالما من علماء الذرة ، أو واحدا من جهابذة الطب ، أو واحدا من عشرة في العالم يتقنون اللغة الهيروغليفية .

ثالثا - ان استقراءك يكون خاطئا اذا كنت قد بيت حكما مسبقا تفرضه فرضا على ما تقوم باستقراءه . وهذا ما يحدث في بعض الامتحانات الشفوية ببعض الكليات الجامعية ، فبعض الاساتذة يحكمون مسبقا على الطالب بمجرد مشاهدتهم له ووقوع بصرهم عليه . فالحكم يكون قد صدر في باطنهم قبل أن يسألوه ، وبالتالي قبل أن ينطق بكلمة واحدة . واذا كان الأستاذ من العنصريين ، فجلس امامه طالب اسود البشرة وهو يحتقر الملونين ، فانه يصدر حكمه ضد الطالب الملون قبل أن يسأله . فالحكم الاستقرائي في هذه الأحوال وأشباهها ، إنما يكون حكما جائرا وخاطئا ولا يقوم على أساس وطيء .

رابعا - ويرتبط بهذا أيضا ما قد يصطبغ به وجدان المستقرئ من ميول ، فيأتي حكمه مصطبغا بلون وجدانه . فلقد تكون كارها للشعر عموما ، فتأتي أحكامك على شعر أى شاعر بطريقة غير سليمة . انك تكون قاسيا في حكمك ، فتقرر أن شعر ذلك الشاعر سخيف لا يعبر عن عاطفة ، والحقيقة هي أنك تكره الشعر أيا كان ، ومن ثم فانك تصب كراهيتك على الشعر المعروض أمامك للحكم عليه .

خامسا - وهناك جانب معرفي يدخل في الاستقراء ، فالكيميائي في العمل لا يستقرئ التفاعلات الكيميائية وهو خالي الذهن من أى معرفة بعلم الكيمياء ، إنه يستقرئ وهو واقف على أرضية صلبة من معرفته السابقة . فثمة عناق بين معرفته السابقة وبين معرفته

الاستقرائية ، وبعبير آخر فإن الاستقراء والقياس يتعانقان في ذهن ذلك الكيميائي حتى يأتي استقراؤه سليماً ويعتد به . فافتقاده للمعرفة الكافية يفسد حكمك .

وبالنسبة للمزالت التي نحذر منها في العمليات القياسية فاننا نوجزها فيما يلي :

**أولاً -** كثيراً ما تأتى قياساتك التي تطبقها على ما تقابله من أشياء جديدة بعيدة عن الصواب ، وذلك لأنك خدعت بالجانب الظاهري من الشيء الذي قابلك . فإذا ما شاهدت ارنبا يطل برأسه من أحد الحقول ، فقد تحسبه قطعاً ، وذلك لشدة الشبه بين رأس الأرنب ورأس القط ، ويقع كثير من علماء الأحياء في أخطاء قياسية عندما يقومون بتصنيف الأسماك أو الديدان أو الفقريات ، وذلك لانخداعهم بالأشكال أو الظواهر الخارجية التي تشترك فيها أنواع متباينة ، وكان الأحرى بهم أن يبحثوا عن الأساسيات وليس عن الفرعيات أو الظواهر الخارجية ، وكذا يقع كثير من الأطباء في أخطاء في تشخيص بعض الأمراض التي تتداخل أعراضها بعضها مع بعض ، ويترتب على مثل تلك الأخطاء استمرار المرض أو وفاة المريض .

**ثانياً -** قد يأتى حكمك على حالة ما باعتبار أنها ثابتة غير متغيرة ، مع أن ما وضعته في ذهنك كان متعلقاً بما كانت عليه الحالة في مرحلة سابقة ، وهى التي تغيرت وصارت بحاجة الى مفهوم آخر يناسبها ، من ذلك تشخيص الطبيب لمرض ما في وقت ما ، ولكن المرض متغير ومتطور ، ومن ثم فإن التشخيص الذى ذهب اليه الطبيب لا يناسب ما حدث من تطورات في المرض ، فالقياس بازاء المتغيرات يجب أن يمشى تلك التغيرات والا فانه يكون قياساً خاطئاً .

**ثالثاً -** الغموض أو الابهام أو الفكر المشوش الذى لا يسمح لصاحبه بأن يكون قاطعاً ودقيقاً في قياساته بازاء الحالات الجديدة المعروضة ، وهذا ما قد يقع فيه رجل القانون غير المستوعب لما استجد من قوانين ، فيقف حائراً متخبطاً بازاء ما يعرض عليه من قضايا .

### الحس والحدس :

انك تستقبل المؤثرات الحسية من حولك عن طريق حواسك الخمس . وبعد استقبالك للمؤثرات الحسية ، فانها تنتقل بطريقة آلية من أجهزتك الحسية الى المراكز الادراكية بالمخ حيث يختص كل مركز من تلك المراكز الادراكية بترجمة ما يصل اليه

من موجات عصبية حسية بطريقته الخاصة ، فإذا كان هناك شيء ما في مجال رؤيتك ، فإن أشعة تعد بالملايين تخرج من ذلك الشيء الى حدقتي عينيك ، ولكن عينيك لا تريان في استقلال عن مخك ، بل ان عينيك ترسلان ما يصلهما من أشعة الى مركز الإدراك البصرى بمخك ، وهناك تتم ترجمة الشيء المنظور وعندئذ تقول إنك مدرك لذلك الشيء ، وقل نفس الشيء بالنسبة لجميع أجهزتك الحسية الأربعة الأخرى المتعلقة بالسمع واللمس والشم والذوق .

ونستطيع أن نقرر أن الاحساس غير الادراك ، فأنت قد تحس شيئا ولكنك لا تدركه ، فقد تكون نائما وتلدغك ناموسة ، فلا تدرك اللدغة ، بل تحسها فقط ، لقد تسحب رجلك أو يدك الملدوغة . وتفسير هذا أن الطاقة الحسية تنتقل من رجلك أو يدك وتتجه نحو مخك ، ولكنها لا تستطيع الصعود الى مركز الادراك بالمخ لأنه يكون نائما لا يعمل . فإذا كانت اللدغة شديدة ، فإن مركز الادراك النائم يستيقظ وتفيق من نومك .

وكلما تم لك إدراك شيء حيث يجد له ترجمة في مخك ، فانه يخزن في ذاكرتك ، ولكنه قد يضيع أو يفقد أو تغطيه أشياء أخرى متذكرة فتطغى عليه فلا تستطيع أن تتذكره جيدا .

والحس هو مصدر خبرتنا بالعالم الحسى الخارجى ، ولكن هناك سبيلاً آخر للمعرفة نسميه الحدس ، والحدس هو إدراك أو هو حكم يكون مصبغا عادة بصيغة وجدانية ، وهو يتم بغير أن يدرك المرء الخطوات الذهنية التى مر بها والتى أدت الى ذلك الادراك أو الى ذلك الحكم ، ولكن كيف السبيل الى التوفيق بين القول بأن الحواس الخمس هى المنافذ الوحيدة التى نطل من خلالها على العالم الخارجى ، وبين قولنا إن هناك سبيلاً آخر غير الحواس الخمس نستطيع عن طريقه أن نقف على ما يحيط بنا من أشياء وأحداث وعلاقات .

علينا أولاً أن نثير تساؤلاً هو : هل هناك ظاهرة حدسية فى حياة الانسان ؟ وبعبارة آخر فان علينا قبل أن نفسر الحدس أن نتحرى عن وجوده اذا كان له وجود على الاطلاق ، ولعلنا فيما يلى نقدم الشواهد التى تؤكد وجود الحدس عند الانسان ، ونستطيع تلخيص تلك الشواهد فيما يلى :

أولاً - لا شك أن الكثير جدا من الاشراقات التى انفتحت مباشرة أمام صفوة الكتاب

والفلاسفة لم تكن مبنية على مشاهدات حسية مدركة ، بل كانت بمثابة انفتاح طفرى أمام المرء بغير مقدمات أو شواهد . فلو أن المبدعين من الكتاب كانوا يعتمدون على ما حصلوه من خبرات حسية مباشرة ، لما كان لهم اذن أن يقدموا شيئا جديدا ، ومن المعروف أن الفلسفة قد سبقت العلم ، وهى فى نفس الوقت قد قدمت الحقائق العلمية ولكن بغير استناد الى شواهد حسية ، فبعض فلاسفة اليونان القدماء قالوا بأن الشمس والقمر عبارة عن كواكب مصنوعة من الحجارة اللآمعة ، وقال بعضهم بأن أصل الوجود هو ذرات متناهية فى الصغر ، وقال بعضهم الثالث بأن أصل الوجود بمثابة طاقة أو قوة ، ويتأمل تلك التفسيرات الفلسفية نجد أنها تحققت علميا وصارت خاضعة للتحقيق الحسى أو للالاثبات العلمى ، والواقع أن الفيلسوف عندما يسير أغوار الحقيقة ، فانما يكون سيره لها بالحدس لا بالاعتماد على الشواهد المحسوسة . فليست أمامه شواهد حسية ، وليست أمامه أيضا براهين أو أسانيد يرتكز عليها ، وكل ما لديه هو تلك القوة النفسية التى تقفه على الحقيقة دفعة واحدة بغير درجات يصعد عليها . فهو يقفز طفرة واحدة الى الحقيقة .

ثانيا - هناك أيضا أشخاص كثيرون يحسون بالمشكلات أو الصعاب أو الحالات النفسية التى تعترض طريق حياة من يهمهم أمرهم ، إنهم يستشفون الحقائق النفسية بغير أن تكون هناك شواهد يرتكزون عليها ، فهم يدركون بالحدس ما يلم بأحباطهم ، وقد يصل بهم الأمر الى الوقوف على أوضاع أو مواقف لم يطلعهم عليها أحد ، ومن الناس من يفهمون الآخرين ، انهم يحكمون على غيرهم من حيث الاخلاص أو الخيانة أو من حيث الصفات الاخلاقية المتباينة ويأتى الحكم الذى يصدرونه سليما ودقيقا مع أنهم لم يعاشروا الشخص أو الاشخاص الذين يحكمون على سلوكهم أو على شخصياتهم ، فثمة سبر للأغوار النفسية طفرة واحدة ، ويكون السبر صحيحا ، ولكأنهم يقرأون كتابا مفتوحا . انهم لا يستعينون بالعقل فى هذا ، بل يستخدمون الحدس .

ثالثا - وهناك من يحلمون بالواقع الحادث بالفعل ، فأحلامهم ليست تنبؤات بالمستقبل ، بل هى وقوف على الحاضر الراهن . انهم يشاهدون فى منامهم ما يحدث آنيا لغيرهم من أشخاص فى نفس وقت الحدوث ، فهؤلاء الناس قد سلحوا بقوة حدسية هائلة .

رابعا - لا شك أن الكثير من المنجزات الحضارية التى اضطلع بها الانسان فى عصور غابرة لم تكن قائمة على أساس علمى ، بل كانت قائمة على أساس حدسى ، فكثير

من وسائل العلاج البدائية ، بل وكثير من فنون السحر ، كانت في الواقع تعبيراً عما أفعم به الإنسان من قوة حدسية يقف بواسطتها على الحقائق والممارسات الخليقة بالاتباع بغير استناد الى شواهد أو بغير استعانة بالتجريب ، فليس من الصحيح ان ما توصل اليه الانسان في بواكير الحضارة كان نتيجة المحاولة والخطأ ، بل الصحيح أن القوة الحدسية لدى الانسان القديم كانت أقوى بكثير من القوة العقلانية المنطقية .

خامساً - أخيراً فان الكثير من القرارات الحاسمة والخطيرة في حياة السياسيين والقادة العسكريين الاقدام كانت نتيجة لما أفعموا به من حدس ، فالقرارات السياسية والحربية الهائلة لم تكن صادرة عنهم عن دراسة علمية ، بل كانوا يصدرونها بناء على حدس أفعموا به وامسكوا بزمامه .

وبعد أن استعرضنا بعض الشواهد التي تشير الى وجود قوة الحدس لدى الانسان ، فاننا نعود الى التساؤل الذي سبق أن أثرناه وهو عن كيفية عمل الحدس في حياة الناس ، ولعلنا نلخص أيضاً تلك الكيفية في النقاط التالية :

أولاً - لعلنا نفسر الحدس بأنه الطبيعة الحقيقية للانسان ، فالحدس هو الأصل ، والعلم المعتمد على الشواهد الحسية هو العرض ، فالعقل المنطقي ضيف جديد وافد على ذهن الإنسان ، أما صاحب البيت فهو الحدس ، وبهذا نستطيع أن نقول إن الانسان في أصله كائن حدسي يقف على الواقع من حوله طفرة وبغير اعتماد على الشواهد الحسية . ونحن نعرف أن بعض الحيوانات تتمتع بالحدس ، أو أن بعضها تدرك بالحدس ما سوف يقع وشيكاً من مصائب لأصحابها ، فتعوى كعواء الذئب ، ونحن نعلم أيضاً أن بعض الناس يدركون أنهم على وشك الموت مع أن جميع الشواهد المحيطة بهم لا تشير الى ذلك الحدث الهائل . ولقد نقول إن العقل المنطقي قد طغى على القوة الحدسية لدى الإنسان الحديث فصار الأصل هو النادر والعجيب في حياة الانسان .

ثانياً - ربما يكون الحدس هو الثمرة الناجمة عن وقوع تفاعلات معقدة ودقيقة فيما بين المدركات الحسية المتباينة بحيث يتأتى عن تلك التفاعلات مركبات ذهنية في غاية من الدقة والتعقد ، ويكون من خصائص تلك المركبات الذهنية الجديدة القدرة على الوقوف على الواقع مباشرة ، ذلك أنه من مجموع تلك المركبات الذهنية يتشكل جهاز عقلي مستبصر بما يمكن أن يتم في الواقع الخارجى . وبتعبير آخر فان الجهاز الذهني لا يكون مجرد مستقبل لما يرد اليه من انطباعات حسية ، بل يصير جهازاً عاملاً ومؤثراً ،

بل ويكون جهاز استكشاف لما يحدث حوله من أحداث ، ولتقريب الصورة من الذهن ، فاننا نشبه ذلك الجهاز الذهني المعقد بجهاز التلفزيون ، فأجزاء التلفزيون ليس لأى منها خصائص الجهاز نفسه ، ولكن مع اقامة علاقات معينة بين أجزائه ، فقد صارت له القدرة على التقاط الصور المبتوثة اليه من بعيد ، فلماذا لا يكون عقل الانسان على هذا النحو أيضا مع الفارق .

ثالثا - ولماذا لا نتناول العقل البشرى من زاوية أخرى هي الزاوية التطورية ، فنقول إن المستوى الأقل هو المستوى الادراكي ، وأن المستوى الأعلى هو المستوى الحدسى ؟ فاذا ما وقع تطور فى عقل الانسان وارتفع الى مستوى الحدسى ، فانه يكون على درجة عظيمة من القدرة على الوقوف على الأحداث بغير شواهد أو مقدمات وهذا ما يمكن أن نلاحظه لدى بعض الأذكاء جدا الذين يضطلعون بحل عمليات حسابية معقدة على نحو اسرع مما تضطلع به أى آلة حاسبة دقيقة ، فمثل اولئك الاشخاص لا يسيرون فى العمليات الحسابية خطوة بخطوة ، بل هم يضطلعون بها طفريا أو حدسياً .

### التحليل والتركيب :

ان الانسان بطبيعته ميال الى الحل والربط ، أو الى التحليل والتركيب ، فمئذ الطفولة الباكرة نجد أن الأطفال ميالون الى فك الأشياء الى أجزائها ، ثم إعادة تركيبها من جديد ، اذا كانت قابلة للتركيب ، أما اذا لم تكن كذلك ، فان الطفل يصاب بخيبة أمل يعبر عنها بالبكاء لأنه يدرك أنه قد أفسد ذلك الشئ ، وأنه لا سبيل الى إعادته الى ما كان عليه قبلا ، فهو يحس بأنه لم يكمل الدورة التى تبدأ بالتحليل وتنتهى بالتركيب ، أى إعادة الشئ الى ما كان عليه قبلا .

وعندما يكبر الانسان فانه لا يقلع عن هذه الطبيعة التى جبل عليها اللهم الا اذا أفسدت التربية طبيعته ، وهو ما يحدث فى كثير من الأحيان ، ذلك أن الكبار يظنون ينهون الطفل ويحذرونه من العبث فى الدمى التى يقدمونها اليه والا فانهم سوف يوقعون عليه أشد العقوبات ، وكذا فان الانسان فى مراحل عمره التالية بعد الطفولة يحدّر من أنه اذا عمد الى الفك ، فان ما يقوم بفكه سوف يفسد ، وبالتالي فان عقوبات أخرى أو مسئوليات جساما سوف تحيق به ، ومن ثم فان التربية والأوضاع الاجتماعية والعلاقات الادارية كثيرا ما تعمل على إفساد الطبيعة العلمية التى جبل عليها الانسان .

ولكن اذا لم تكن الأوضاع الاجتماعية المتباينة قد أفسدت عليك ما جبلت عليه ، فانك سوف تجد نفسك ميالا الى التحليل والتركيب ، بل إنك ستجد أن معنى الحياة لا يكون ذا بال الا اذا مارست التحليل والتركيب فى شتى مناحى الحياة ، وسوف تجد نفسك توسع دائرة التحليل والتركيب . فأنت لا تقتصر على تحليل وتركيب الدمى أو الاجهزة والأدوات والآلات ، بل ستذهب الى ما هو أبعد وأدق من هذا ، وسوف تتجه الى عالم الأشياء ، لعلك تتساءل أولا عما تتكون منه الأشياء ، قل الماء مثلا ، فتقول مع قدماء اليونان ، هل الماء عنصر أم أنه مركب ، ذلك أنك ربما تأخذ فى البحث عن أصل الوجود ، فاذا ما علمت من مدرسك أن الماء مركب من غازين هما الأوكسجين والهيدروجين ، وأنت تستطيع أن تحلله الى هذين الغازين فى المعمل ، فانك سوف تطرب لهذا الاكتشاف أو لهذه المعرفة الجديدة ، ولكنك ما تفتأ تسأل : وهل اذا أحضرنا هذين الغازين ، فهل أستطيع أن أركب منهما ماء ؟ وعندما تأتيك الاجابة بالإيجاب ، فانك سوف ترتاح نفسا ، لأنك سوف تستطيع أن تعيد تركيب ما قمت بتحليله ، ومعنى هذا أنك تقول مع باقى البشرية إن اللعبة تتم بالتحليل والتركيب ، فلا نكون بذلك قد أفسدنا الكون ولم نستطيع لهُ من جديد .

والواقع أن البشرية تتساءل اليوم بعد أن وقع الانشطار النووى : هل نستطيع أن نركب ما قمنا بتحليله ؟ وعندما تأتى الاجابة بالنفى ، فان حزنا يريم على قلوب العلماء المسؤولين عن التفجيرات النووية وأشباهاها ، ونفس الشئ عندما يقوم الانسان بذبح أحد الحيوانات أو عندما يقوم بقتل واحد من بنى الانسان ، فانه يتساءل بينه وبين نفسه : أليس ثمة طريقة فى مقدور الانسان أن يعيدها الى الوضع كما كان عليه الحال قبل التحليل أو الفك اذا صح أن نسمى الذبح تحليلا أو فكاً لما كان مركبا ؟ وعندما تأتى الاجابة بالنفى ، فان المرء يستشعر الحسرة ولو بينه وبين نفسه وبخاصة اذا كان الذبح أو القتل مما يندم عليه المرء ، ولعل كل فساد يصنعه الانسان على الأرض يجد له صدى بالندم فى نفسه لأنه لم يستطع إكمال الدائرة بعد التحليل أو الفك ، ولم يتسن له إعادة الأمور الى ما كانت عليه قبلا بالتركيب من جديد .

واذا نحن تركنا جانب المشاعر الانسانية التى تتواكب مع عمليتى الحل والربط ، أو عمليتى التحليل والتركيب وأخذنا فى تناول الجوانب التى يُعمل الانسان فيها ذهنة بالتحليل والتركيب ، فاننا نجد المجالات الآتية على وجه التمثيل لا الحصر :

**أولاً -** مجال الأشياء التى يمكن ادراكها مباشرة بالنظر والامساك بها باليدين للقيام بعملية الحل والربط ، كما هو الحال بازاء إحدى الآلات أو الأدوات التى تتكون من أجزاء يمكن فصلها بعضها عن بعض ، ثم إعادة الربط بين أجزائها مرة أخرى .

**ثانياً -** مجال الأشياء الدقيقة كما هو الحال فى معمل الكيمياء حيث يتم تحليل المركبات أو حيث يتسنى عمل مركبات من عناصر ، أو عمل مركبات من مركبات أخرى أقل درجة أو مرتبة من التركيب ، ويدخل فى هذا الاطار البحوث الذرية المتباينة .

**ثالثاً -** مجال الاحياء ، من ذلك مثلاً الوقوف على مقومات وصفات بعض الكائنات الحية كالبيكتريا بقصد تطويرها للحصول على أنواع جديدة منها . وحديثاً تم التوصل الى نوع من البيكتريا يعيش على التهام البترول وذلك بعد أن استطاع العلماء إدماج خواص متباينة لأنواع مختلفة من البيكتريا لتلهم عنصراً أو نوعاً من المواد البترولية ، وقل نفس الشيء بالنسبة لما استطاع العلماء التوصل اليه من فواكه نتيجة تحليلهم لخواص نوعين من الفاكهة أو أكثر ، ثم التأليف بينها للحصول على نوع جديد يتمتع بالخصائص المرغوبة واستبعاد الخصائص الرديئة أو الضارة .

**رابعاً -** مجال الأصوات ، فالإنسان استطاع أن يخترع الموسيقى بدرجاتها ومستوياتها وأنوعها المتباينة نتيجة لعملية التحليل والتركيب للأصوات على تباينها ، فلولاً ما قام به الإنسان فى البداية من تحليل للأصوات ، لما كانت له القدرة اذن على التأليف بين الأصوات المتباينة لوضع السيمفونيات الرائعة .

**خامساً -** تحليل وتركيب الكلام فى المجال اللغوى ، فلا يمكن الارتقاء باللغة الا اذا مر المرء بمراحل التحليل والتركيب ، فما أن يشب الإنسان عن الطوق حتى يأخذ فى تحليل كلامه الذى يلوكة لوكة ، ولا ينتبه الى مفرداته ، وبالتحليل يتوصل المرء الى مقومات كلامه والى مقومات كلام غيره ، فالطفل أو المراهق يحلل الكلام الى كلمات ، ثم يحلل الكلمات الى حروف ، ولعل لعبة تركيب الكلام بعد تحليله من الألعاب التى مارسها جميع من استطاعوا بعد ذلك التفوق فى مجال الابانة الكلامية .

ولعلنا نتناول بعد هذا جانباً آخر فى التحليل والتركيب هو الفنون التى تنقسم الى الأنواع التالية :

**أولاً - الفنون اليدوية .** وهى تلك الفنون التى يتم تعلمها عشوائياً بالمحاولة والخطأ أو بالتقليد أو بأكساب المهارة وذلك عن طريق التمرين الخاضع لأصول معينة .



**ثانيا - الفنون الرياضية :** فعالم الرياضيات يعتمد في علومه الرياضية على التحليل والتركيب ولكن نفس ذلك العالم المبرز قد بدأ تحليله وتركيبه الرياضيين بالأرقام الحسابية وقت أن كان طفلا ، ثم تدرج بعد ذلك الى الرموز الرياضية والى العلاقات الهندسية ، ولعل العلم الحديث يهتم كل الاهتمام بالرياضيات لدرجة أن بعض العلماء يرغبون في رد جميع لغة العلم الى لغة رياضية ، فهم قد يذهبون الى حد القول بأن ما لا يمكن رده الى لغة الرياضيات ليس بعلم ، بل هو شبه علم ، وهذا طبعا قول مبالغ فيه .

**ثالثا - الفنون الاجتماعية :** فالواقع أن القادة في شتى المجالات الاجتماعية يعتمدون على القدرة على إعادة تصيخ أو تصنيف الناس ، فهم عن طريق تحليل الأفراد أو المجموعات الصغيرة يتسنى لهم إعادة تشكيل المجتمع في فئات جديدة ، ولعل أبسط مثال على هذا ما نشاهده في مؤسسة اجتماعية كالمدرسة ، فالقائمون على أمورها يقومون بتوزيع التلاميذ أو الطلبة الى فرق وفصول نتيجة حصولهم على صفات مشتركة هي مستويات التحصيل نتيجة ما تعقده المدرسة من امتحانات أو في ضوء السن أو غير ذلك من اعتبارات .

**رابعا - المجالات النفسية .** فالواقع أن غالبية الوسائل التي يستعين بها علم النفس في إعادة الصحة النفسية لمن افتقدوها ، إنما تعتمد على عمليتي التحليل والتركيب ، فيقوم المعالج النفساني بتحليل سلوك المريض ثم هو بعد ذلك يعود الى صياغة سلوكه من جديد وكأنه قد تناول إحدى الخامات فيعمد الى تحليلها الى مقوماتها الأولى ، وبعد ذلك يعود الى إعادة صياغتها من جديد. فالمريض الخاضع للتحليل النفسى وغيره من فنون العلاج يخضع لعمليتي التحليل والتركيب حتى يتسنى له استعادة صحته النفسية .

**خامسا - المجالات الكلامية :** وفيها نجد أن القائمين على شئون اللغة قد استحدثوا علوما لغوية كالنحو والصرف والبلاغة ونحوها تعتمد جميعا على فنى التحليل والتركيب اللغويين حتى يستقيم التعبير عما يدور بخلد المرء من أفكار ومشاعر ، وحتى يطوع اللغة لشتى فنون الابانة .

### **المنطق والعاطفة :**

يبالغ من يجرد الانسان العاقل من الخلفية العاطفية التي تنبنى عليها أحكامه المنطقية ، فلقد يزعم البعض أن ثمة خصومة جوهرية بين المنطق والعاطفة ، فمن هذه الزاوية يكون صاحب المنطق غير عاطفى ، كما يكون الشخص العاطفى خلوا من المنطق في تسيير

سلوكه . والصحيح أن يقال إن هناك نسبة متباينة فيما بين المنطق والعاطفة في حياة الناس الذهنية ، فمن الناس من تكون نسبة المنطق الى العاطفة لديهم هي ٩ : ١ ومن الناس من تكون نسبة المنطق الى العاطفة لديهم هي ٨ : ٢ ، وهكذا دواليك من حيث تباين نسبة المنطق الى العاطفة ، ولكن من المتعذر أو من المستحيل أن تكون هذه النسبة هي صفر : ١٠ أو أن تكون ١٠ : صفر ، فمن الاستحالة أن ينمحي المنطق في سلوك المرء أو أن تنمحي العاطفة في ذلك السلوك ، فلا بد أن يتلبس السلوك بعناصر منطقية من جهة ، وبعناصر عاطفية من جهة أخرى .

ولكن الطبيعي أن يكون الشخص الذي يتغلب المنطق لديه على العاطفة شخصا أكثر عقلا من ذلك الشخص الذي تتغلب لديه العاطفة على المنطق ، ومن هنا فأننا نصف أولئك الأشخاص الذين يتغلب لديهم المنطق على العاطفة بأنهم فئة العقلانيين ، كما أننا نصف أولئك الأشخاص الذين تتغلب لديهم العاطفة على المنطق بأنهم فئة العاطفيين أو الوجدانيين .

والواقع أنك في أشد الأعمال عقلانية تكون متلبسا بجانب أو بآخر من العاطفة ، وحتى عندما تكون بصدد حل مسألة رياضية ، فانك تكون مستعينا في حلها ايضا بعاطفتك ، أو تكون منصرفا أو مشيحا عنها بعاطفتك ، فمن المستحيل أن تقبل على حل المسألة الرياضية بعقلك بغير أن يتدخل وجدانك بطريق غير مباشر في شحذ همك أو لصرف ذهنك عن مواصلة التفكير فيها ، فأنت في تفكيرك المنطقي المتجرد تحفز ذلك التفكير بالعاطفة ، سواء كانت عاطفة حب وإقبال ، أم كانت عاطفة كره وادبار ، المهم أنك منكب بعاطفتك الايجابية أو بعاطفتك السلبية على ما تتناوله من أعمال .

ولسنا نعيب عليك أن تكون عاطفيا أو أن تكون منطقيا ، ذلك أن الأعمال التي تتناولها أو المواقف التي توجد فيها هي التي تحدد المطلوب منك تقديمه من عاطفة أو منطق ، فالمهم في الواقع هو نوعية النشاط الذي تضطلع به ، فاذا كان النشاط الذي تضطلع به في حاجة الى قدر أكبر من العاطفة والى قدر أقل من المنطق ، فعليك باشغال جذوة عاطفتك وتنحية نشاطك المنطقي أو كبح جماحه ، وعلى العكس من هذا فاذا كان النشاط الذي تكون بصددته بحاجة الى قدر أكبر من المنطق والى قدر أقل من العاطفة ، فان عليك عندئذ أن تشحذ زناد فكرك وأن تفكر بعقلك منحيا عواطفك الى أقصى حد ممكن .

فاذا كنت واحدا من الشعراء أو الفنانين ، فان عليك أن تتخذ الموقف العاطفي لا الموقف المنطقي . ولكن اذا كنت واحدا من علماء الرياضة ، فان عليك أن تتخذ الموقف المنطقي . بيد أنك يجب أن تعلم أن الشاعر والفنان يفكران ويُعملان العقل فيما ينسجانه من شعر أو فن ، ولكن العاطفة تكون هي الصفة الغالبة فيما ينتجانه من شعر أو فن ، ومن جهة أخرى فان رجل الرياضة يركز ذهنه ويعمل عقله المنطقي بحيث تكون الطاقة العاطفية لديه محصورة في أضيق نطاق ممكن وان كان لا يستغنى عن بذل تلك الطاقة فيما يقوم بتشغيل ذهنه فيه من مسائل وموضوعات رياضية . إنه بحاجة في أثناء تشغيل عقله المنطقي الى شحنات وجدانية تساعد على الاقبال على عمله وانجاز به عشق وشغف وحب عميق .

ولكن هل الفصيل الوحيد هو نوعية النشاط الذي تقوم به أو الذي يوكل اليك ؟ الواقع أن لا . فحمة اعتبار أهم من النشاط الذي أنت بصددده ، إنه أنت شخصيا من حيث نمط الشخصية الذي تنخرط تحته ، فلقد كشف علماء النفس النقاب عن أن ثمة أنماطا من الشخصية متباينة يتوزع الناس وفقها بغير أن يكون لهم دخل فيما يقعون في نطاقه من أنماط . صحيح أنك تتطور بما جبلت عليه من نمط الشخصية . ولكن مثل هذا التطوير الذي تقوم به لا يجعلك تنتقل من نمط الى نمط آخر من أنماط الشخصية إنك سوف تظل مرتبطا بنمط شخصيتك منذ ميلادك حتى آخر لحظة من عمرك مع تباينك عمن يشتركون معك من اشخاص في هذا أو ذاك من أنماط بفضل ما حظيت به من تربية ومؤثرات بيئية . ولعلنا نحاول أن نقدم تلخيصا سريعا لأنماط الشخصية التي يمكن أن تجد شخصيتك داخلية في واحد منها على النحو التالي :

**أولا - نمط عقلي وجداني حدسي :** وهذا النمط يكون لديه التفكير المنطقي هو الغالب ، ولكن تفكيره المنطقي يكون مشوبا بالعاطفة المستهدية بالحدس ، فهو في تفكيره ينحو بالعاطفة الى استكشاف الحقائق بطريقة حدسية ولكن مع تغلب التفكير المنطقي بصفة مستمرة على النشاط الذهني .

**ثانيا - نمط عقلي حدسي وجداني :** وهذا النمط يعمل أيضا كلمة المنطق في نشاطه الذهني ، ولكنه يهتم بالحدس بالدرجة الثانية بعد المنطق ، بينما تكون العاطفة لديه في المرتبة الثالثة ، فهو في تفكيره المنطقي يستلهم الحدس المشوب بالعاطفة ، لا العاطفة المشوبة بالحدس كحال النمط السابق .

**ثالثا - نمط عقلي وجداني عملي :** وهذا النمط من الشخصية يفكر أولا وقبل كل شيء بالمنطق ولكنه ينحو الى العاطفة كمرتبة ثانية في نشاطه الذهني ، وفي المرتبة الثالثة يأتي العمل الأدائي ، فهو يربط فيما بين فكره المنطقي ونشاطه العملي بمعبر أو بكوبرى مصنوع من العاطفة .

**رابعا : نمط عقلي عملي وجداني :** وأصحاب هذا النمط يُعلون كلمة المنطق في نشاطهم الذهني ولكنهم يترجمون أفكارهم الى ممارسات عملية ، ثم هم يلونون أعمالهم بصبغة عاطفية خفيفة ، وهذا ظاهر في وجود العاطفة في المرتبة الثالثة من وصفهم .

**خامسا - نمط وجداني عقلي حدسي :** وأصحاب هذا النمط يُعلون كلمة العاطفة ويضعونها في المقام الأول ثم هم يضعون العقل المنطقي في المرتبة الثانية ، ويأتي الحدس لديهم في المرتبة الثالثة .

**سادسا - نمط وجداني حدسي عقلي :** وأصحاب هذا النمط يُعلون أيضا كلمة العاطفة ولكنهم يستهدون بالحدس ، ويأتي العقل المنطقي لديهم في المرتبة الثالثة .

**سابعا - نمط وجداني عملي حدسي :** وهذا النمط يعلى أيضا كلمة الوجدان ولكن وجدانه ينحو منحى عمليا ويستلهم الحدس فيما يقوم به من نشاط عملي .

**ثامنا - نمط وجداني حدسي عملي :** وهذا النمط يعلى أيضا كلمة العاطفة ولكنه يتذرع بالحدس ويترجم العاطفة والحدس الى أعمال في المرتبة الثالثة .

**تاسعا - نمط عقلي وجداني اجتماعي :** وهذا النمط يعلى كلمة العقل المنطقي ، ولكنه يتشبث بالوجدان ويترجم أفكاره المنطقية في صيغ ومناشط اجتماعية .

**عاشرًا - نمط عقلي اجتماعي وجداني :** وهذا النمط يعلى كلمة العقل ولكنه يترجم أفكاره المنطقية الى نشاط اجتماعي مشوب بالعاطفة .

واذا أنت تأملت الأنماط العشرة التي ذكرناها آنفا ، فانك تستطيع أن تلاحظ أنها جميعا تتضمن المقوم الوجداني ، كما تلاحظ أيضا أنها جميعا تتضمن المقوم العقلي باستثناء النمطين السابع والثامن ، ولكن عليك أن تضع في حسابك أيضا أن الحدس في هذين النمطين يحلان محل التفكير المنطقي ، ومن المؤكد على أية حال أنك تحتل مكانك في نمط ما من هذه الأنماط العشرة .

وبغض النظر عن النمط الذى توجد فيه ، فالمؤكد أن النمط الذى تنخرط فيه ينضج للتفاعل المستمر فيما بينك وبين البيئة التى اندرجت فيها منذ ميلادك حتى هذه اللحظة التى توجد فيها الآن ، والواقع أنك لا تستطيع أن تغير الخطوط العريضة التى تتعلق بالنمط الذى جبلت عليه ، ولكنك تستطيع أن تستثمر ذلك النمط الى أبعد درجة ممكنة ، فلقد يظل صاحب أحد الانماط شخصا أميا ، بينما يكون سواه من نفس النمط قد تطور بنمطه بحيث صار واحدا من مشاهير الرياضيين أو واحدا من مشاهير الفنانين حسبا يكون عليه نمطه الذى فطر عليه وولد به .

وعلىنا أن نؤكد أن التفاعلات التى تحدث بين نمط شخصيتك وبين المؤثرات البيئية التى تحيط بك إنما هى تفاعلات تراكبية ، فأنت لا تتفاعل بداءة بما ولدت به أصلا ، بل تتفاعل بآخر مستوى خبرى وصلت اليه ، فاذا ما قرأت هذا الكلام المرصوص أمامك فى هذا الكتاب ، فانك لا تتفاعل معه بما فطرت عليه لدى ميلادك ، بل يتم التفاعل بينك وبينه بما وصلت اليه فعلاً من خبرة آتية ، فأنت الآن بمثابة مركب خبرى هائل ، ذلك أن كل تفاعل وقع بينك وبين المؤثرات البيئية كان يتم بينك - كما انتهت وكما بلغت من خبرة - وبين تلك المؤثرات الخبرية ، وهكذا فى كل مرة من مرات التفاعل الخبرى كان يتم التفاعل الخبرى بين آخر مرحلة وصلت اليها وبين المؤثر الخبرى الجديد ، وعليك أن تضع فى اعتبارك أيضا أن التفاعلات الخبرية التى تتم بينك وبين المؤثرات الخبرية تكاد تكون مستمرة ، ولكنها تختلف من حيث الشدة من جهة ، ومن حيث ما يمكنك انتقاؤه من مؤثرات خبرية متباينة من جهة أخرى .

### التجريد والتوظيف :

لعل من أهم ما يميز الانسان من سائر الكائنات الحية تلك القدرة الهائلة على التخزين. ونعنى هنا بالتخزين تخزين الأشياء ، ثم تخزين الخبرات ، وحتى إذا نحن وجدنا بعض الكائنات الحية قد وهبت القدرة على التخزين - كما هو الحال فى مملكة الحمل أو مملكة النحل - فاننا نجد أن الانسان قد استطاع أن يخزن الطعام وغير الطعام من أشياء ، فهو لا يقتصر على تخزين ما قد يحتاج اليه إذا جاع أو إذا عَزَّ الطعام ، بل هو يخزن كل ما يخطر على البال من أشياء ، ولعل ما يتصف به الانسان من قدرة على تخزين الخبرات يفوق أضعاف أضعاف ما يتصف به من قدرة على تخزين الأشياء أهمية وخطورة ، ولعلك تستطيع أن تقول إن تخزين الخبرات يرتبط ارتباطاً مباشراً وغير مباشر

بتخزين الأشياء ، أو هو الهادى للانسان والمرشد له نحو تخزين الأشياء على خير وجه وأحسنه . فلولا قدرة الانسان على تخزين الخبرات ، لما كان بمقدوره أن يقوم بتخزين الأشياء ، ولكان فى أحسن الحالات عندئذ كالحمل والنحل فى تخزينهما للطعام .

أما عن تخزين الخبرات فاننا نستطيع أن نشاهد فيه شقين أساسيين : الشق الأول - هو تخزين فردى ، والشق الثانى - هو تخزين جمعى . فبالنسبة للتخزين الفردى للخبرات ، فاننا نجد أنك منذ ميلادك وأنت تخزن الخبرات التى مرت بك . على أن هذا التخزين الفردى للخبرات الذى ظللت تضطلع به منذ لحظة ميلادك حتى اليوم يتصف بالخصائص الآتية :

**أولاً -** إنك برغم اختزانك للخبرات ، فان جانباً كبيراً من تلك الخبرات المختزنة لديك تكون فى مستوى اللاوعى أو اللاشعور . ولكن برغم أن الخبرات المختزنة لديك قد تكون منسية ، فان هذا لا يعنى أنها اندثرت وبادت ، فالخبرة المختزنة المنسية تعمل عملها فى شخصيتك بطريقة لاشعورية . ولقد نجد أن بعض الخبرات المختزنة المنسية وقد طفت فجأة على سطح الذاكرة ، كما يحدث لدى كثير من الشيوخ الذين يأخذون فى تذكر خبراتهم التى «مرت بهم فى طفولتهم الباكرة» .

**ثانياً -** إن الخبرات الفردية تنشعب الى نوعيات متباينة أهمها الخبرات الحركية والخبرات اللغوية ( كلامية وكتابية ) والخبرات المهارية والخبرات الاجتماعية الوجدانية الانفعالية والخبرات العقلية ، وثمة صلات تفاعلية بين هذه النوعيات من الخبرات الشخصية الفردية فيتم التكامل فيما بينها .

**ثالثاً -** ثمة جانب من خبراتك الفردية لا يجد له مجالا للتطبيق على أرض الواقع ، بينما تجد بعض خبراتك مجالا تطبق فيه ، فلقد تستمتع بالاستماع للموسيقى ، فتكون بهذا قد اكتسبت خبرة فى التذوق الموسيقى ، ولكنك لا تطبق هذه الخبرة فى حياتك ، لقد لا تكون عازفا على أى من الآلات الموسيقية ، بل يكون كل همك أن تستمع وتستمتع بما يصل الى أذنك من موسيقى .

أما الخبرات الجمعية فانها تلك الخبرات التى ترتبط بالجماعة ، سواء كانت جماعة ضيقة النطاق ، أم كانت جماعة واسعة الأرجاء ، فلقد تكون الخبرة الجمعية متعلقة ببيئة محلية معينة ، كما أنها قد تكون خبرة انسانية تشمل العالم كله وتشتمل الانسانية برمتها ، والخبرة الجمعية تتصف بدورها بمجموعة من الخصائص نوجزها فيما يلى :

أولاً - إن الخبرة الجمعية تشكل جهازاً اجتماعياً معقداً ودقيقاً ، فهي تستقل عن الأفراد وإن كانت تتأثر بهم على نحو أو آخر ، ولكن الخبرة الجمعية تسبق الأفراد وتظل قائمة بعد انتهاء حياتهم . فلدى ميلاد أحد الأطفال ، فإن الخبرات الجمعية التي تتعلق به كعضو جديد في بيئة محلية أو كعضو في المجتمع الإنساني تكون في انتظاره . إنها ما تفتأ منذ اللحظة الأولى من ميلاده تتلقفه وتأخذ بناصيته وتخضعه لعمليات التشريب الخبري الجماعي لكي تحيله من مجرد كائن حي إلى كائن اجتماعي ينتسب إلى مجتمعه المحلي من جهة ، كما ينتسب إلى الإنسانية برمتها من جهة أخرى .

ثانياً - إن الخبرات الفردية التي سبق أن تعرضنا لها تكون مستمدة في الواقع من الخبرات الجمعية . فما تكتسبه منذ نعومة أظفارك حتى هذه اللحظة هو في الواقع من صميم الخبرات الجمعية ، وإن كنت تلونه وتصبغه بلون وصياغة شخصيتك . فلست اذن سوى أسير بيئتك وأسير إنسانيك . بيد أنك تستطيع أن تصير سيداً على الخبرات الجمعية ، وذلك عن طريق استيعابك لها من جهة ، وعن طريق تطويعك لها وصياغتك لها صياغة فردية تتعلق بشخصيتك مع عدم الخروج عن خطوطها العريضة من جهة أخرى .

ثالثاً - ثمّة تفاعل يتم فيما بين الخبرات الجمعية المتباينة ، ذلك أن الخبرات الجمعية تتخذ هيئة دوائر متداخلة ، فواقع الأمر انه لا توجد دائرتان متداخلتان تمثلان الخبرات الجماعية ، أولاهما الخبرة المحلية والثانية الخبرة الإنسانية ، بل الواقع أن هناك العديد جداً من الدوائر الخبرية الجماعية ، فأنت لا تنتسب إلى مجتمع واحد ، بل تنتسب إلى العديد من المجتمعات ، إنك إذا أخذت في إحصاء المجتمعات التي تندرج فيها وتكون عضواً بها ، فانك ستجد أنها مجتمعات أكثر مما كنت تحسب ، فأنت على سبيل المثال لا الحصر - عضو في مجتمع الأسرة ، وعضو في مجتمع المدرسة أو الكلية أو محل العمل ، وعضو في النادي ، بل وعضو في بيئة الشارع الذي تسكن فيه أو القرية التي تقيم فيها ، وعضو في مجتمعات متغيرة كمجتمع الاوتوبيس ومجتمع السينما ومجتمع ثلة الأصدقاء ، وعضو في جماعة من جماعات الهوايات كجماعة التمثيل أو الموسيقى ، وأنت أيضاً عضو في المحافظة التي توجد فيها قريرتك أو مدينتك ، وعضو في المجتمع القومي الذي يشمل أبناء بلدك جميعاً ، بل إنك عضو في المجتمع العربي ، وعضو في المجتمع الإنساني برمته .

والواقع أن الخبرات الفردية والخبرات الجمعية جميعا إما أن تكون خبرات مجردة ، وإما أن تكون خبرات موظفة . ولعلنا نقول إن نطاق الخبرات الشخصية والجمعية المجردة أوسع بكثير من نطاق الخبرات الفردية والجمعية الموظفة في الواقع العملي ، ولعلنا لا نبالغ إذا قلنا إن ما هو موظف من خبراتنا يقل عن الخمس ، والباقي أى الأربعة أخماس هى خبرات غير موظفة ، ولكن علينا قبل كل شيء أن نحدد مفهومى الخبرة المجردة والخبرة الموظفة .

فنحن نعنى بالخبرة المجردة تلك الخبرة التى يكتسبها المرء أو التى يكتسبها المجتمع ، ولكنها تظل حبيسة في نطاقه ولا يجعل لها تطبيقا عمليا بازاء الأشياء أو الأشخاص ، فليس مجرد التعبير عن الخبرة على الورق ما يسمح لنا بنعتها بأنها خبرة موظفة ، فإذا كان الورق الذى يحمل خبرات مؤثرا بطريق أو بآخر في صياغة سلوك الناس أو في بلورة أفكارهم ، فإنا نقول عندئذ إن الخبرات التى يتضمنها الورق تكون خبرات موظفة ، ولقد نقول إن الكثير مما يتعلمه التلاميذ والطلبة بالمدارس يقع في نطاق الخبرات المجردة لأنه لا يجد له صدى في نفوسهم من جهة ، كما أنه لا يحمل شحنة تأثيرية تنتقل اليهم وتحملهم على التأثير في غيرهم من جهة ثانية ، كما أنه لا يتضمن تطبيقا عمليا مؤثرا في الخانات أو في العلاقات بين الأشياء والأحياء من جهة ثالثة .

على أننا لم ننح هنا الى تعريف التجريد بأنه ما يستحيل الى رموز ، فلو أننا كنا قد ذهبنا هذا المذهب ، وعرفنا الخبرات المجردة بأنها الخبرات الرمزية ، إذن لكنا قد اعتبرنا العلوم والمعارف وجميع ما يدون على الورق أو ما ينقله الهواء من كلام الى مسامعنا خبرات مجردة ، ولكننا آثرنا تعريف الخبرة المجردة بأنها الخبرة غير التطبيقية ، سواء كان التطبيق في نطاق الأشياء ، أم كان في نطاق العلاقات الاجتماعية .

ولسنا نناهض مبدأ اكتساب الخبرات المجردة بهذا المعنى ، فلا بد أن يكتسب المرء خبرات ذات قيمة ذاتية في نطاقها الذاتى ، فيجب على المرء ألا يربط فيما بين الخبرة التى يقبل على اكتسابها أيّا كانت وبين المجالات التطبيقية التى يمكن أن تطبق به كما يفعل البعض ، أو كما ييشرون ، فثمة ما يمكن أن نسميه بالقيمة الذاتية التى تتضمنها بعض الخبرات ، وبتعبير آخر فإن هناك قيمتين للخبرات بعامة : إحداهما قيمة ذاتية ، والأخرى قيمة موضوعية أو تطبيقية . ولقد يكون للخبرة الواحدة قيمة ذاتية من جهة ، وقيمة موضوعية من جهة أخرى ، وهناك خبرات لها قيمة ذاتية فقط ، كما أن هناك



نوعاً ثالثاً من الخبرات له قيمة موضوعية فقط ، ومن أمثلة الخبرات التى لها قيمة ذاتية وقيمة موضوعية الخبرات الموسيقية . فالموسيقار يحمل للموسيقى تقديراً واعتزازاً لأن عالم الأنغام له قيمته المطلقة ، كما أن ما يقدمه من ألحان يتداولها الناس تشكل الجانب الموضوعى من القيمة . ومن أمثلة الخبرات التى لها قيمة ذاتية وليس لها قيمة موضوعية إحساس المرء براحة الضمير أو بالهدوء النفسى ، ومن أمثلة الخبرات الموضوعية العملية التى ليس لها قيمة ذاتية الخبرة المتعلقة بغلق الباب أو فتحه .

والواقع أن التشبث بالخبرات الموضوعية العملية وحدها دون الخبرات المجردة التى تتعلق بالقيمة الذاتية للخبرات ، إنما يجعل من الإنسان مجرد حيوان حضارى متطور لا يحس بانسانيته ولا تهفو نفسه الى آفاق من الروحانية أو السمو النفسى .



## الفصل الحادى عشر

### كيف تتعامل مع نفسك ؟

هل تعرف مواهبك :

الشخصية بمثابة محيط واسع الأرجاء تقع عليه بعض الجزر الصغيرة ، والمحيط هو الجانب اللاشعورى من الشخصية ، أعنى الجانب الذى لا يدركه صاحب تلك الشخصية ، أما الجزر الصغيرة فهي الجانب المشعور به والذى يدركه صاحبه ويقف على جوانبه ويتبين ملامحه ويلم بأفاهه . ومعنى هذا أن ما لا نعرفه عن أنفسنا أكثر بكثير مما نعرف ، ولذا فإن الدعوة التى أطلقها سقراط أن اعرف نفسك هى دعوة صحيحة من ناحية ، ومستحيلة التحقيق من ناحية أخرى ، فمن واجبك أن تحاول استكشاف المجهول من شخصيتك ، ولكن عليك أن تعرف أيضا أن من المستحيلات الوقوف على تفاصيل شخصيتك ، والالمام بكل ما خفى منها عليك .

وهكذا نستطيع أن نؤكد أن شخصيتك سوف تظل غريبة عنك ومختفية عن آفاق إدراكك مهما اجتهدت وحاولت الوقوف على أسرارها ، ولكن هذا لا يعزف بك عن المحاولة ، بل هو يدفعك الى محاولة الوقوف على أكبر قسط من المجهول فى شخصيتك بقدر إمكانك . ونأسف إذ نقرر أيضا أن ما يتسنى لك معرفته من الجوانب الخفية فى شخصيتك لا يمكن استثماره كله ، ولا يمكن الاستفادة من وجوده برمته ، فأنت فى الواقع لا تستطيع أن تستثمر أو أن تفيد من كل ما يتسنى لك الكشف عنه فى مجاهل شخصيتك . ذلك أنك محكوم بمعوقات وقيود عملية تتعلق بداخلك كقوة ارادتك ، كما تتعلق بخارج نفسك كالظروف المحيطة بك وامكانياتك المادية ، والمستوى الحضارى ، وما تزخر به بيئتك من إمكانيات لاستثمار مواهب واستعدادات الناس . فثمة بيئات غنية فى هذه الناحية ، كما أن هناك بيئات فقيرة ضحلة .

ولكن مع هذا كله ، أعنى تعذر اكتشاف جميع استعداداتك ومواهبك من ناحية ، وعدم القدرة على استثمار جميع ما تكتشفه من شخصيتك من ناحية أخرى ، يجب ألا ينكس بك عن الاجتهاد فى اكتشاف مواهبك واستثمارها الى أقصى درجة ممكنة ، وعلى أفضل وجه ممكن . فما لا يدرك كله لا يترك جُلّه ، فأنت إذن مطالب بتوسيع رقعة

جزر شخصيتك الواقعة على محيطك الداخلى اللاشعورى المختفى عن آفاق أنظارك ، فيكفى أن تنجح فى توسيع آفاق تلك الجزر من جهة ، ثم العناية بتلك الجزر الموسعة بقدر الامكان بحيث تجنى ثمارا يانعة مما تقوم بزراعته عليها من جهة أخرى ، فلا يكفى أن تسعى لتوسيع مدى كشفك عن شخصيتك ثم تقف بعد ذلك مكتوف اليدين ، بل عليك أن تغرس الأشجار التى تثمر ، والتى اذا ما جنت ثمارها فانك تصير غنيا وافر المتعة والهناء .

ولعلك تفعل خيرا اذا ما استعرضت معنا ما يمكن أن يكون مخبوءا من مواهب فى عمق شخصيتك . ونحن نعتقد أن تأملك لما سوف نعرضه عليك فيما يلى من نوعيات للمواهب المتبائة سوف يكون عاملا مساعدا على اكتشافك لمواهبك . فاذا ما تم لك هذا ، فاننا سنتناول سويا بعد ذلك الوسائل التى تستطيع بها أن تستثمر مواهبك الجديدة التى قمت باستكشافها الى جانب استثمارك لمواهبك القديمة التى سبق أن تم لك اكتشافها قبل ذلك ، وقائمة المواهب التى نعرضها عليك هى على النحو التالى :

**أولا - الموهبة الميكانيكية :** فلقد تكون لديك موهبة اصلاح الآلات الميكانيكية أو موهبة اختراع أو تطوير الآلات الميكانيكية ، وهذه الموهبة لا تظهر فى فراغ أو لا تظهر بمجرد التفكير أو بمجرد التعبير على الورق ، بل تظهر باعمال اليدين فى الآلات والأدوات ، والواقع أن تواجد الأدوات مُسبقا يعد شرطا لبزوغ الميل الى إبراز الموهبة الميكانيكية ، فبغير توافر الأشياء من حولك ، فان اختبار وجود أو عدم وجود الموهبة الميكانيكية لا يتسنى وأنت فى فراغ ، بل لا بد من وجود الآلات والأدوات فى حوزتك لتبين مدى توافر الموهبة لديك . فاذا وفرت الأدوات والآلات ولم تجد لديك رغبة لإعمال يديك بالفك والربط أو لإقامة علاقات جديدة بين الأجزاء لم تكن موجودة قبلا ، فاعلم عندئذ أنك خلو من تلك الموهبة ، أو أن موهبتك الميكانيكية ضعيفة لا يعتد بها .

**ثانيا - الموهبة الموسيقية :** فاذا وجدت أنك راغب فى استحداث نغمات موسيقية جديدة لم يستحدثها أحد من قبل ، فاعلم أن لديك موهبة موسيقية . ونفس الشئ اذا ما وجدت أمامك إحدى الآلات الموسيقية فشعرت بالحنين الى العزف عليها ، واكتشفت انك سريع التعلم عليها بمجرد أن يقوم أحد بتوجيهك الى كيفية العزف عليها .

**ثالثا - الموهبة الفنية التشكيلية :** فلقد تجد لديك رغبة فى إقامة علاقات شكلية ، سواء باللون أو باستخدام الخامات المتبائة ، فأنت تتخيل أشكالا متبائة ذات ألوان مختلفة

وتأخذ في تكوين لوحة منها ، ولكن مما لا شك فيه أن موهبتك الفنية لا تبرغ الى الوجود الا اذا توافرت أمامك امكانيات التنفيذ .

رابعا - **الموهبة الاجتماعية** : فصاحب هذا النوع من المواهب يجد نفسه نزاعا الى إقامة علاقات اجتماعية بينه وبين الآخرين من جهة ، ثم بين الأفراد بعضهم وبعض من جهة ثانية ، ثم بين المجموعات بعضها وبعض من جهة ثالثة ، ومثل هذا الشخص صاحب الموهبة الاجتماعية يكون قادرا على التأثير في المجتمع من حوله بمدى أبعد من ذلك الشخص الذى لم تتوافر لديه هذه الموهبة الاجتماعية .

خامسا - **موهبة الابداع الذهني** : وهذه الموهبة توفر للحائزين عليها القدرة على الانشاء الجديد بما يقدمونه من علم أو أدب أو فلسفة . فلا شك أن الكاتب المبدع أو الشاعر الأملعي ، أو العالم صاحب النظريات الجديدة ، أو الفيلسوف الذى يشق خطا فكرياً جديداً هو صاحب مواهب إبداعية ذهنية لا تتوافر لغيره من غير الحاصلين على تلك المواهب مهما اجتهدوا وحصلوا من الأدب والعلم والفلسفة .

وبعد أن عرضنا للنوعيات المتباينة من المواهب التى يمكن أن يكون لديك واحدة أو اكثر منها ، فاننا نأخذ بعد هذا فى التساؤل عن الوسائل التى تستطيع بها أن تستثمر المواهب التى اكتشفت أنك حائز عليها وتمتع بها ، والوسائل التى نقرحها عليك هى على النحو التالى :

**أولاً - المحاولة والخطأ** : فأنت بعد أن تكتشف أنك حائز على موهبة معينة ، فان عليك أن تمارس تلك الموهبة بطريقة فجأة وفى أخفض مستوى ، وبطريقة شبه عشوائية بغير إتقان أو بغير توجيه من أحد ، والواقع أن هذه المرحلة أو الوسيلة تؤكد لك صدق موهبتك وعمقها فى أغوار نفسك . ولقد يعمل هذا على شحذ همتك وعلى إثارة شهيتك لتفتيق موهبتك ، وليس من شك فى أن هذه المرحلة أو هذه الوسيلة من الأهمية بمكان ، ذلك أنك لا تستطيع أن تدرك قيمة ما يمكن أن تكتسبه من الموهبة المكتشفة الا اذا جربتها بنفسك وأحسست من ثم بأنك فى حاجة الى الجانب المعرفى الذى يمثل الوسيلة أو المرحلة التالية فى استثمار موهبتك .

**ثانياً - اكتساب المعلومات** : فأنت بعد أن مارست موهبتك بالمحاولة والخطأ وبالعشوائية ، فانك تحس بضرورة الحصول على بعض المعلومات حول كيفية استثمار تلك الموهبة ، وبالنسبة لهذه المرحلة فاننا نجد أن الأشخاص يختلفون فيما بينهم من حيث

المعلومات التي يكتسبونها ، ومن حيث قدرتهم على استيعابها ، بل ومن حيث قدرتهم على توظيفها والافادة منها في ممارسة الموهبة ، ومن الأهمية بمكان أن يكون انتقاء المعلومات المتعلقة بالموهبة بحيث تكون قابلة للتطبيق .

**ثالثا - مرحلة التدريب على الموهبة :** فأنت لا تكتفى باكتساب المعلومات التطبيقية ، بل يجب عليك أن تدرب نفسك على الممارسة ، وعلينا أن نذكر هنا أن التدريب على ممارسة المواهب يبدأ من الاجزاء الى الكل ، ومن التخصيص الى التعميم ، ومن الممارسات الصغيرة وقصيرة المدى الى الممارسات الطويلة وبعيدة المدى . فخذ مثالا بالشاعر ، أعنى صاحب الموهبة الشعرية ، إنه يبدأ بالتدرب على قرض الشعر خطوة خطوة ولا يقفز الى قرض القصيدة الطويلة ، وكلما كان تدريبه على الجزئيات متدرجا من الأقل مستوى الى الأعلى مستوى ، ومن البسيط الى المعقد ، ومن المستوى الفج الى المستوى المتقن ، كان بذلك تدريبه ناجحا وناجعا معا .

**رابعا - مرحلة التقليد والامتصاص :** وفي هذه المرحلة يتخذ المرء مثالا أعلى له من الجهابذة في مضمار الموهبة التي اكتشف أن له حظاً موفوراً منها ، فأنت تقتدى بذلك المثل الأعلى بحيث تتقمص شخصيته ، آخذاً في السعى في اثره ، وقد اعتبرته منوالاً تسير في ظله وتهتدى بهديه وتتقدم في محازاته .

**خامساً - واخيراً تأتي مرحلة الابداع :** فبعد أن تتقمص مثالا أعلى لك ، فانك تأخذ في التخلص من ضغطه عليك ، ومن أسره لك ، على أن مرحلة التحرر من ضغط المثل الأعلى يجب أن تأتي بعد الاحساس بالقدرة على الابداع والاتيان بالجديد وشق طريق خاص بك لا يشترك أحد معك فيه ، ولعل أن تكون هذه المرحلة الأخيرة هي أعلى المراحل التي تتبدى فيها الموهبة على أحسن وجه وأكملة .

#### الرواسب الخيرية :

إنك في كل موقف تحتك فيه بمؤثر خارجي تكتسب خبرة جديدة ، وقد سبق أن قلنا إن الخبرات التي تكتسبها إما أن تكون خبرات شعورية ، واما أن تكون خبرات لآشعورية . والخبرات الشعورية التي يعيها المرء لا تظل في حالة شعورية ، أو بتعبير آخر لا تظل طافية على سطح الوعي ، بل تتساقط وترسب في لجة اللاشعور .

وعلى هذا فاننا نستطيع أن نقول إن هناك خبرات لاشعورية بالمعنى العام للكلمة ، وهي تلك الخبرات التي تولد في حالة لاشعورية ، وليس من سبيل لأن يحسها المرء

أو يدرك وجودها ، وذلك كالخبرات التي تتعلق بالعادة الحركية أو العادات الانفعالية ، كما أن هناك خبرات لاشعورية كانت في أصلها خبرات شعورية مدركة من جانب الشخص ، ولكنها بالنسيان قد استحال من نطاق الشعور الى نطاق اللاشعور ، وفي هذا الإطار تندرج الخبرات اللاشعورية بالمعنى الفرويدى ، وهى الخبرات الوجدانية التي كبتت لاشعوريا لأسباب تتعلق بأمن الشخصية . ذلك أن المرء عندما يتعرض للمخاطر النفسية ، فإنه يعتمد بآلية لاشعورية هي آلية الكبت الى ترسيب خبراته الشعورية التي يدركها الى نطاق طوبولوجى بالشخصية أسماء فرويد باللاشعور ، فاللاشعور عند فرويد ليس مجرد عدم وجود الشعور ، بل هو في نظره بمثابة مكان أو إطار تحتزن فيه الخبرات التي تهدد أمن الشخصية ، والتي يتم التحفظ عليها وتخبيتها عن الشعور ، فيصير المرء غير قادر على تبين معالمها أو إدراك وجودها ، فهي تكون موجودة من حيث ما تحدته من أثر في السلوك ، ولكنها تكون غير موجودة في مستوى الوعي والادراك الشعوريين .

والواقع أن الرواسب الخيرية اللاشعورية التي تختبئ في أغوار لاشعورك ، تعتبر في الواقع عوامل فعالة ومؤثرة الى درجة خطيرة قد يزيد تأثيرها في بعض الأحيان عن تلك المقومات المدركة من جانبك والتي تستطيع تبين معالمها ، ومن ثم تستطيع التحكم فيها وتوجيهها وجهات ظاهرة العالم في طريق حياتك .

ولعلنا نتساءل عن أنواع الرواسب الخيرية التي كبتها الآلية اللاشعورية الكبتية في لاشعورك ، ثم نتساءل بعد هذا عن الوسائل التي تتذرع بها تلك المقومات المكبوتة للطفو على سطح حياتك ، ثم لعلنا نتساءل أخيرا عن كيفية التخلص من تلك المقومات المكبوتة أو التخفيف من وطأتها على الشخصية وهى التي تنعكس بوسائل مستخفية فيما يقوم الشخص باتخاذها من مواقف بينه وبين نفسه ، أو بينه وبين الآخرين من حوله . ولنبدأ بأنواع الرواسب الخيرية التي تكبت في اللاشعور فنجدها على النحو التالى :

**أولا - الرغبات المكبوتة :** فثمة رغبات حسية يصادها المجتمع وبخاصة تلك الرغبات الجنسية التي تدور بخلد المرء منذ طفولته ولكنه يخشى الافصاح عنها لأن القيم الاجتماعية المحيطة والضاغطة تصادر مجرد التفكير في إشباعها . ولا شك أن ما يمكن أن يكون الطفل قد عاناه من ضرب أو توبيخ أو تهديد عندما كان يحاول الافصاح عن تلك الرغبات ، قد حال بينها وبين إشباعها ، ومن ثم فإنها تنجس لاشعوريا في نطاق لاشعوره . بيد أن تلك الرغبات الجنسية والحسية بعامة التي تم كبتها في اللاشعور تحمل الشخص على الاحساس بالحرمان من أشياء كان يبتغيها ويهفو إليها ، ومن ثم فإن تلك

الرغبات المكبوتة تنتهز الفرصة المواتية لكي تطل برأسها ولكي تعكس أصداءها على السلوك الخارجى بالشخصية . على أن الرغبات المكبوتة لا تكون هى وحدها المكبوتة ، بل يكون كبتها قد تم فى صحبة المخاوف ومشاعر الندم أو مشاعر الخطيئة واحتقار النفس فى بعض الأحيان . فثمة إذن مركب يتم كبته فى أغوار اللا شعور هو تلك الرغبات المصبوغة بالندم والمفعمة بالتناقضات . فثمة عناصر راغبة فى الظهور ، وثمة من جهة أخرى عوامل قمع داخلى ومشاعر بالندم والحزى تعمل عملها فى الشخصية وتنعكس باثراها وأصدائها على سطح السلوك الخارجى .

**ثانيا - المخاوف بأنواعها المتباينة :** فعندما يتهدد أمن الشخصية بحيث لا تحمل وطأة الخوف فان ميكائيزم الكبت يعمل عندئذ عمله ، وتتساقط المخاوف الزائدة الى أغوار اللا شعور . فبالنسبة للوالدين والمدرسين ، فان مزيجا من الخوف ومن الحب يلتف حولهم فى دخيلة الطفل . فهم يمثلون وسائل الضغط والالجام من جهة ، وهم مصدر الحنان والتوجيه فى الحياة من جهة أخرى ، فالطفل لا يستطيع أن يناصبهم العداة ، فماذا يفعل ؟ إنه يستعين بآلية الكبت لكي تخلصه من ذلك المأزق النفسى ، ذلك أن نفس أولئك الأشخاص يرتبطون فى وجدانه بعاطفتين متباينتين أو قل متناقضتين : عاطفة الحب من جهة ، وعاطفة الكره من جهة أخرى . فليس ثمة اذن من سبيل أمامه سوى كبت مشاعر الخوف الى أعماقه مع الابقاء على جانب الحب وهو لا يكون ممثلا أو منافقا فى حبه ، بل يكون صادق المشاعر . ذلك أن ما رسبه فى أعماقه من مقومات الخوف والكراهية لأولئك الكبار يكون قد خلصه من ذلك التناقض ، أو قل يكون قد أخرجه من الورطة النفسية ، أو يكون قد حقق له الأمن النفسى الداخلى بعد أن يكون قد تخلص من تناقضه الوجدانى .

**ثالثا - مشاعر الذنب والاحساس بالخطيئة :** فثمة أعمال يقتربها الطفل أو المراهق أو الشاب أو الراشد تكون متناقضة مع تيار حياته النفسية ، ومناهضة لقيمه الروحية الدينية ، فعندما يكون الشخص قد رنى على القيم الدينية وتشربها وقد استولت على أنحائه وملكت عليه فؤاده ، ثم زاغ عن تلك القيم الدينية ، فسقط فى الشر ، أو يكون قد اقترف لإحدى الكبائر ، فانه يظل هائج الضمير ومعذب النفس ومقطع الأوصال ومشتت الذهن ولكن النجدة تواتيه عن طريق آلية الكبت التى تعمل على إسقاط الزائد من مشاعر الندم التى تكاد تبلغ به الى حافة اليأس أو الموت كمدا أو الإقدام على إنهاء حياته بالانتحار . فآلية الكبت تزيج عنه كابوس تأنيب الضمير الزائد عن الحد



المعقول ، ولو أن ذلك الشخص النادم على ما اقترفه قد ظل بغير ذلك الاسعاف النفسى المتمثل فى آلية الكبت ، لما استطاع إذن أن يسير فى دروب الحياة ، ولفقد القدرة على التواء من جديد مع متطلبات الحياة ، بل ولما استطاع أن يسترجع مكانته النفسية أمام نفسه ، أو أن يعود الى التشبث بالقيم الدينية وهو راض عن نفسه مرتاح الضمير كما كان حاله قبل اقراراف الإثم .

أما الوسائل التى تتخذها تلك الرواسب الخيرية للاطلاع برأسها على سطح السلوك ، فاننا نستطيع أن نلخصها فيما يلى :

أولاً - الاحلام وأحلام اليقظة : والواقع أن من أهم وسائل التعبير عن المكبوتات اللاشعورية هى الأحلام وأحلام اليقظة . فعندما يكون الانسان نائماً أو مسرّحاً الطرف وهو فى حالة شبه لاشعورية . فان الفرصة تكون سانحة عندئذ لابرز الشحنات الانفعالية المكبوتة فى اللاشعور ، ولعلنا نزعّم أنه لولا أحلام الليل والأحلام اليقظانة التى يمارسها معظم الناس فى حال اليقظة ، لما استطاع المرء أن يتكيف بنجاح للواقع الاجتماعى ، فما لم يتسن تحقيقه فى الواقع ، وقد أخذ طريقه الى اللاشعور ، يستطيع أن يجد له متنفساً من خلال أحلام النوم ومن خلال أحلام اليقظة ولو فى صور رمزية غير صريحة .

ثانياً - فلتات اللسان : فالزائد من المكبوتات اللاشعورية يجد له سبيلاً الى الكلام فى الوقت الذى لا يكون المرء مسيطراً بالدرجة الكافية على ما يقوله من كلام . فثمة جمل أو كلمات تفلت من اللسان لا يكون لها معنى أو لا تكون مرتبطة مع سياق الحديث ، فاذا ما تأملنا تلك الكلمات أو العبارات أو الجمل ، فاننا نجد أن لها مغزى لاشعورياً .

ثالثاً - التصرفات والمواقف : ثمة تصرفات لا تجد لها تبريرات كافية أو لا تكون وجيهة أو مستساغة ، كما أن هناك مواقف متصلة أو شاذة قد يقفها الشخص . فتللك التصرفات والمواقف هى تعبير فى الواقع عن المكبوتات اللاشعورية التى ازدحمت فى لاشعور المرء .

وبالنسبة لتساؤلنا الثالث الخاص حول امكانية التخلص أو التخفيف من حدة المقومات المبكوتة بوسائل سليمة وناجعة ، فاننا نلخص تلك الوسائل فيما يلى :

أولاً - الابانة الأدبية والفنية : فعن طريق الأدب من شعر أو قصة أو غيرها ، وعن طريق الرسم والنحت والغناء والموسيقى والرقص وغيرها ، يستطيع المرء أن يتخلص من الكثير من الشحنات والرواسب اللاشعورية التى تعتمل فى دخيلته باللاشعور ،

وواضح ان تلك الوسائل تجد قبولا اجتماعيا فهي وسائل توافقية وتوفيقية ، فهي توافقية لأنها توفر للمرء القدر المناسب من التكيف الاجتماعى ، وهى توفيقية لأنها تمحو التناقض بين الحالة النفسية وبين المواضعات الاجتماعية .

**ثانيا - المذكرات الشخصية :** والواقع أن المذكرات الشخصية التى نعيها تختلف اختلافا جذريا عن الأعمال الأدبية ، فنحن نقصد أن يقف المرء من نفسه موقف من يفشى أسرارهِ الدفينة وقد تخلصت من قيود ورقابة الذات على القلم . فمثل تلك المذكرات يجب تمزيقها بعد الجلسة الإفشائية مع الذات ، فأنت عندما تجلس الى نفسك وتستخرج تلك الركامات الدفينة من أعماقك ، فانك تشعر عندئذ بالراحة النفسية لأنك تتذكر أشياء وتطفو بها من أعماق لاشعورك الى الواقع الادراكى .

**ثالثا - النشاط الجسمى وممارسة الرياضة :** فثمة فى الواقع علاقة بين الجسم وبين تلك الركامات المكبوتة ، فعندما تمارس النشاط الرياضى بالجرى أو بالتدريبات الرياضية ، فانك بذلك تستهلك آثار تلك العوامل المكبوتة فى أعماقك ، فممارستك للرياضة تخلصك من الضغوط اللاشعورية مما يجعلك تتمتع بصحة نفسية جيدة .

### ما رأيك فى سلوكك ؟

قبل أن تجيب عن هذا السؤال ، عليك أولا أن تحدد معنا معنى لفظ « سلوك » ، فالشائع فى الأذهان أن السلوك يعنى التصرفات الخارجية الظاهرة للعيان التى تصدر عن المرء ، ولكن الواقع أن لفظ « سلوك » فى علم النفس يشمل ما هو أكثر وأوسع نطاقا من هذا . فالسلوك يشمل ما يعتمل فى دخيلة المرء من فكر أو عاطفة حتى بغير أن يفصح عنهما ويظللان يعتملان فى دخيلته فحسب . وبالإضافة الى ما يدور بداخل المرء من فكر وعاطفة ، فإن ما يبدو فى خارج المرء ، سواء فى ملامح وجهه أم فى إشاراته وإيماءاته ، أم فى تصرفاته وعلاقاته ، أم فيما يؤثر به فى الأشياء والأحياء ، إنما يشكل الجانب الآخر من قوام السلوك . فالسلوك إذن هو كل نشاط يمارسه الكائن الحى الانسانى ، سواء كان ذلك السلوك متعلقا بجانبه البيولوجى ، أم كان متعلقا بجانبه الوجدانى ، أم كان متعلقاً بجانبه العقلى ، أم بجانبه اللغوى التعبيرى ، أم بجانبه الأدائى ، أم كان أخيرا بجانبه الاجتماعى .

وهناك فى الواقع مجموعة من المعايير التى يمكن أن تقيس سلوكك فى ضوءها والاستعانة بها ، ويمكن تلخيص هذه المعايير فيما يلى :

**أولاً - اتساق السلوك وعدم تناقضه :** ذلك أن السلوك المتناقض يعمل على إلغاء بعضه بعضاً ، ولكن هذا لا يعنى أن السلوك السوى يخلو من التردد قبل اتخاذ القرارات ، فأنت تظل فترة من الزمن بين تقدم وتأخر إذا ما كنت بازاء مسألة هامة فى حياتك ، ولكن إذا كانت محصلة هذا التردد هى التوصل الى قرار نهائى لا عودة فيه ، فان سلوكك يتسم اذن بالحسم والاتساق وعدم التردد ، ولكن اذا كان ما تتخذه اليوم من قرارات ينمحي مع طلوع فجر اليوم التالى ، فان عليك اذن أن تحكم على سلوكك بالتناقض وعدم الاتساق ، بل إنك تستطيع أن تقرر أن سلوكك يلغى بعضه بعضاً ، ويقضى بعضه على بعضه الآخر ، ولعلنا نقرر بهذه المناسبة أن الشخصية القوية تتصف أول ما تتصف بالاتساق السلوكى ويخلوها من التناقضات فيما يتعلق بما تعزم اتخاذه من خطوات ، أو فيما تصدره من قرارات . بيد أن الشخصية القوية مع هذا تعمل حساباً للظروف المتغيرة ، وهذا ما نشير اليه فى المعيار الثانى .

**ثانياً - أما المعيار الثانى فهو القدرة على التكيف وفقاً للظروف المتغيرة :** فما قد يبدو من تناقض فى سلوكك نتيجة وقوع تغيرات أو حدوث ظروف جديدة تستدعى تغيير مواقفك السلوكية ، لما يجنبك تهمة تناقض سلوكك . تخيل مثلاً أنك اعتزمت السفر بالقطار الى الاسكندرية ، ولكنك وجدت أن تذاكر الحجز قد نفذت ، فغيرت نظامك بأن أجلت سفرك ، أو بأن قررت السفر بالحافلة أو بالتاكسى . إننا لا نتهمك عندئذ بأنك شخصية تتصف بالسلوك المتناقض ، بل نصفك بأنك شخص قادر على التوافق السريع والناجح للظروف والأحداث المتغيرة أو الطارئة ، ولكن اذا لم يكن هناك ظروف أو أحداث طارئة ، ولكنك غيرت خططك ، أو اذا كنت ممن يتقدمون برجل ويرجعون بأخرى ، فاننا سوف نتهمك بالسلوك المتناقض ، ولا نستطيع أن ندافع عنك قائلين إنك شخصية متوافقة أو متكيفة للواقع .

**ثالثاً - أما المعيار الثالث فهو المعيار الاقتصادى :** فالسلوك الناجح هو ذلك السلوك الذى يتخذ أقصر الطرق لبلوغ الهدف ، وهو الذى يؤدى بأقل جهد ممكن ، وفى خلال أقصر وقت ممكن ، وبأكثر النتائج المبتغاة تحصيلاً ، وأجودها نوعاً ، فالاقتصاد الذى نعينه بازاء السلوك ليس الاقتصاد المتعلق بالمال ، بل هو الاقتصاد المتعلق بالطاقة المبذولة ، وبالنتائج المترتبة على السلوك الممارس ، والواقع أن التكنولوجيا الحديثة تسعى الى توفير الجهد وتركيزه ، فما كان يمارس فى عام يمارس الآن فى يوم واحد ، ووسائل التسجيل والاتصال الحديثة صارت أدوات توفر الكثير جداً من الجهد الذى كان يبذل قبلاً .

رابعا - والمعيار الرابع هو معيار الفائدة : فالسلوك الجيد هو السلوك المفيد ، أما السلوك الردىء فهو السلوك الضار ، ولكن يجب ألا نأخذ هذه القاعدة على علائها ، فثمة تساؤلات عديدة يمكن إثارتها هنا ، فهل الفائدة التى نعنينا هى فائدة صاحب السلوك أم فائدة الآخرين ؟ فربما تكون الفوائد التى تجنيها بمثابة ضرر يلحق بغيرك ، وهل الفائدة التى نقصدها هى فائدة مادية أم هى فائدة معنوية ؟ ثم أليست التضحية من أجل الوطن أم من أجل أحبائنا تشكل سلوكا نبيلًا ممدوحا ؟ إن علينا إذن أن نحدد ما نعنينا بالفائدة ، إن الفائدة التى نعنينا هى أحسن فائدة ممكنة ، إنها الفائدة التى تملو بقدر الامكان من الاضرار ، وهى الفائدة التى تماشى الأولويات التى يجب مراعاتها ، والواقع أن الحكم المطلق لا يجدى نفعا ، ولكن اذا نحن تناولنا المواقف الواقعية المحصورة فى إطارى الزمان والمكان وما ترتبط به من علاقات اجتماعية ، فاننا نستطيع أن نقف على ما نقصده بالسلوك المفيد .

خامسا - ما يمكن أن يحمله السلوك من قيمة ذاتية بغض النظر عن قيمته الخارجية : فاللوحة الفنية أو القصيدة الرائعة يعبران عن سلوك غير مفيد ، ولكنهما يعبران عن سلوك قيم ، فالقيمة الذاتية للسلوك تتباين تباينا جذريا عن الفائدة ، فلقد يكون السلوك ذو القيمة الذاتية أفضل بكثير من السلوك المفيد فائدة مادية ، فسلوك واحد مثل يتهوفن فى عالم الموسيقى أرفع شأنًا بكثير من سلوك البقال الذى يبيع لنا مطالبنا اليومية . فالقيمة الذاتية لسيمفونيات يتهوفن قيمة ذاتية مطلقة ومتحررة من قيود المكان والزمان ، بل ومتجردة عن المنفعة اللحظية التى يقدمها سلوك البقال ، بيد أن هذا لا يقلل من شأن سلوك البقال ولكن يجب أن نضع فى اعتبارنا تلك القيم الذاتية المطلقة للسلوك . فالفكر والفيلسوف لا يتناولان قضايا مفيدة فائدة عملية مباشرة ، ولكن الفكر والفلسفة اللذان يقدمانها أعظم شأنًا من التطبيقات العملية ، وحتى اذا زعم البعض أن العلوم التطبيقية أفضل من النظريات والمذاهب الفلسفية ، فانهم لا يستطيعون الزعم بأن ما يقدمه المفكر أو الفيلسوف من فكر أو فلسفة خلو من القيمة ، إنهم سوف يعترفون بالقيمة الذاتية لسلوك المفكر أو لسلوك الفيلسوف .

وبعد أن تتأمل المعايير الخمسة التى سقناها لك آنفا لكى تقيس سلوكك فى ضوءها ، فاننا نقدم اليك بعض المحاذير التى يجب عليك تجنبها فى ممارسة سلوكك لأن تلطيخ سلوكك بها يفسده ويجرده من القيمة ، بل ويجعله سلوكا رديئا ، والمحاذير هى :

أولاً - احذر من جعل حياتك بلا أهداف : فثمة في الواقع بعض الشباب لا يترسّون أهدافاً يجرون وراءها ويسعون لتحقيقها ، إنهم ينتظرون غيرهم ليرسم لهم الأهداف ، ولا يتحركون هم من ذواتهم وبوازغ من أنفسهم لرسم أهداف متجددة لحياتهم ، إنهم يُدفعون فيندفعون ، ويجذبون فينجذبون ، ويوقفون فيقفون ، إن مثل هؤلاء الشباب يفرغون سلوكهم من كل قيمة ، بل إن حياتهم كلها تصبح عبثاً من العبث وضياعاً من الضياع .

ثانياً - لا تجعل من سلوكك أداة للهدم ، بل اجعل منه أداة للبناء : فثمة أشخاص يقضون الوقت ، ويبدلون الجهد الدائب للإيقاع بخصومهم ، أو للانتقام بسبب مساوئٍ لحقت بهم منهم . إن سلوك مثل أولئك الناس هو سلوك خلو من القيمة ، بل هو سلوك يتسم بالشرية . إجعل من سلوكك أداة لتذليل الصعاب من طريق الآخرين ، واجعل من سلوكك شمعاً تضيء لمن يسير في الظلام ، واجعل من سلوكك أداة لرسم الابتسامة على شفاه البائسين ، وأداة لاشاعة العزاء في قلوب الحزائي ، واجعل من نفسك أداة بناء لا معول هدم وتخريب .

ثالثاً - لا تجر في حلقة مفرغة ، بل افتح أمامك سبل الحياة : فثمة بعض الناس يصابون بما يعرف بالأفكار الثابتة ، إنهم يدأبون على تركيز ذهنهم في فكرة واحدة لا يرمون عنها ، فمثل أولئك الناس يتجمدون في سلوكهم ، ولا يثمرون فيما يضطلعون به من أعمال ، وذلك بسبب الأفكار الثابتة التي تقيد حركة سلوكهم ، وتحول بينهم وبين التقدم بخطى حثيثة الى الأمام . فما نطلبه منك هو ألا تتفوق في اطار سلوكي جامد ، اجعل سلوكك خصبا ومتجدداً الحيوية . افتح المنافذ أمامك ، ولا تركز الى باب واحد تفرعه ، اقرع عديداً من الأبواب ، لأن أبواباً كثيرة تفرع ولا تنفتح لمن يقوم بقرعها .

رابعاً - لا تجعل من سلوكك مجرد تقليد لسلوك غيرك : ذلك أن السلوك المقلد غير الاصيل يتجرد من القيمة الذاتية ، بل ربما تكون له قيمة مؤقتة كوسيلة للتحرر السلوكي والتماس طريق الأصالة ، ولكن حذار من الاستمرار في تقليد الآخرين ، وحذار أيضاً من تقمص شخصيات تعجب بها . اجعل سلوكك أصيلاً ، لا تستعير سلوك غيرك ، بل تمتع بسلوك يكون ملكاً لك . فكر بنفسك وبعقلك أنت ، ولا تفكر بعقل غيرك .

خامساً - لا تجعل سلوكك سلوكاً امتصاصياً تقليداً ، بل اجعل منه سلوكاً إيجابياً مثمراً ومؤثراً : فبعض الناس يظلون في حالة من الامتصاص السلوكي بغير أن يفعلوا شيئاً ،

إن الحياة أخذ ثم عطاء ، ولكن اذا جعلت من نفسك تلميذا فحسب طوال حياتك ، فانك تكون بهذا قد حكمت على شجرة حياتك بعدم تقديم أى ثمرة تعزى اليها . لا تعيش عائلة فى فكرك أو فى تصرفاتك على غيرك ، بل قدم ثمارا ، وحاول أن تكون عضوا نابضا بالحياة فى المجتمع ، خذ نصيبك من التأثير والعمل والانتاج فى الواقع من حولك فتوصف عندئذ بأنك صاحب سلوك جيد .

### كيف تقضى وقتك ؟

اخبرنى كيف تقضى وقتك ، فأخبرك من أنت . فأنت قد وهبت فترة زمنية تعيشها على هذه الأرض ليس لك يد فى زيادتها . بيد أن لك يدا فى تكثيف نشاطك خلالها وتحديد نوعيات النشاط الذى تبذله ، فيمقدورك أن تنجز مهاماً كثيرة ، وأن تحقق أهدافا متباينة ، وأن تضطلع بمناشط رائعة القيمة خلال الفترة المتبقية لك فى الحياة ، ولعلك تتساءل : وما الفائدة والحياة منتبهة لا محالة ؟ نقول لك إن من صلب وجودك ومن صميم غرائك حب الخلود ، وأنت تخلد بما أنجزته ، بل قل إنك تظل حيا بما تتركه من أثر حولك بعد رحيلك . وبهذا المعنى نقول إن خوفو خالد بأهرامه ، وفيثاغورس خالد بهندسته وفلسفته ، وأينشتين خالد بعلمه الفيزيائى ، وفرويد خالد بما قدمه لعلم النفس من منجزات وكل عبقرى خالد بما قدمه خلال حياته على الأرض ، فظل حتى بعد مماته حيا كأقوى ما تكون الحياة .

وكل امرئ يحيا ويخلد على قدر طاقته ، ليس المطلوب منك أن تبني أهراما أو أن تخترع علما جديدا ولا أن تكون نابليونا مغوارا ، بل المطلوب منك أن تستخرج من نفسك أحسن ما يمكن استخراجه من كنز شخصيتك . لقد نزع أن فى داخلك العديد من الشخصيات المطمورة فى طيات نفسك ، والتى تعيش فى الظل أو فى حالة من الكمون ، عليك وحدك - إيقاظ من ترغب فى إيقاظه من تلك الشخصيات لكى تخرج بها من حيز الظل الى حيث أشعة الشمس المبهرة ، ومن حيز الظلام الدامس الى حيز النور الوهاج ، ومن حيز غفلة النوم الى حيز يقظة الحياة ، ومن الحمول الى النشاط ، ومن تحت الواقع الى فوق الواقع وعلى مسرح الحياة .

وكل هذا لا يتحقق الا اذا استثمرت وقتك ، فأنت بجميع أوجه نشاطك تدور فى إطار الزمان ثم فى إطار المكان فعليك بصنع توليفة رائعة من هذين الاطارين عليك أن تصب فى اطارك الزمانى أشياء من إطار المكان ، ولكن هل تصب فى إطار زمانك

أى شيء ؟ إن أمامك الغث والسمين ، وأمامك الردىء والجيد ، وأمامك المجدى وما ليس من ورائه أى جدوى ، فهل تحسن الاختيار ؟ إنه بقدر نجاحك فى اختيار المناشط التى تصبها فى إطار الزمان تتحدد شخصيتك ، كما يتحدد مستقبلك ، بل وتتحدد قيمتك فتضع نفسك فى مرتبة أنت الذى اخترتها لنفسك بارادتك .

إعلم يا صديقى أن العظماء هم أولئك الذين أحسنوا قضاء وقتهم ، وأن التافهين هم أولئك الذين اختاروا لأنفسهم تضييع الوقت سدى أو فى أشياء ضارة ، ولعل الشعب العظيم والأمة التى ينتظر لها المستقبل الباهر هى تلك الأمة أو ذلك الشعب الذى يقدر قيمة الوقت . وطبيعى أن الأمم التى لا تعرف قيمة للوقت ، أو التى تشاءب طوال النهار انتظارا بفارغ الصبر لوقت النوم لتنام ، وكذا الأمم التى عكف أبناؤها على تعايط المخدرات أو معاقرة الخمر حتى يحطموا إطارهم الزمنى ، وحتى يغييوا عن الواقع من حولهم أو حتى يعيشوا فى فردوس نعيم خلقوه لأنفسهم بأخيلتهم ، وكذا الأمم التى تفتن فى قتل الوقت أو الأمم التى تحجرت فى قوالب من الفكر والأداء لا تريم عنها ، إنما هى أم لا ينتظرها مستقبل باسم ، بل ينتظرها مستقبل مظلم كالح وقد فرش بالشوك وبئس المصير .

وهناك فى الواقع مجموعة من المعايير التى يمكنك أن تقيس نفسك فى ضوءها ، وهى المعايير التى يمكنك أن تختبر نفسك فى ضوءها لتقف على مدى التزامك بقضاء وقتك قضاء جيدا ، والمعايير هى :

أولا - هل تحس بأن ما تريد إنجازه من أعمال أقل من المتوافر لك من وقت ، أم أنه مساو له ، أم أنه أكثر منه ؟ فإذا كان ما ترغب فى إنجازه ، وقد وضعته فى جدول أعمال حياتك أكثر من الوقت المتاح لك ، فاعلم أنك انسان عظيم ، وإذا كان ما ترغب فى إنجازه من أعمال يتكافأ مع ما يتوافر لك من وقت ، اذن فأنت إنسان مقبول ، ولكن اذا كان وقتك فضفاضاً وأن ما ترغب فى إنجازه أقل بكثير من طول الوقت المتاح لك ، فاعلم اذن أنك لا ترتقى الى مستوى المقبولين ، وبالأحرى لا ترقى الى مستوى العظماء .

ثانياً - وإذا كنت من العظماء الذين يحسون بأن ما يرغبون فى انجازه من أعمال وما يريدون تحقيقه من أهداف ، فان عليك أن تسأل نفسك : هل هذا هو حالك باستمرار ، أم أنك متقلب بين الحماس والفتور ، فيأتى عليك يوم تضيق بأى شيء

يعطل مسيرتك ، أو يفت في عضدك ، أو يثنى من عزمك ، بينما تجد نفسك في يوم آخر وقد أخذت في بعثرة وقتك بغير أى اكتراث ، وكأنك لست بالشخص الذى كان منذ ساعات قليلة ماضية يحرص على كل ثانية من وقته ويضن بها عن أن تضيع سدى ، ويحرص لئلا تفلت منه بغير أن يستثمرها أحسن استثمار وأنفعه . فإذا كنت تسير على وتيرة واحدة من الحرص المستمر على وقتك ، فأعلم اذن أن عظمتك ليست عظمة مقطعة ، بل هى عظمة مستمرة ودائمة .

**ثالثا -** أما المعيار الثالث الذى يجب أن تقيس به وقتك فهو يتعلق بتكريس الوقت الكافى لكل عمل تضطلع به . ذلك أن بعض الناس تزدهم حياتهم بالأعمال والأهداف ، ولكنهم لا يصلون بأى عمل أو بأى هدف حتى نهايته واكتماله ، إنهم يتركون ما سبق أن بدأوا فيه لكى يبدأوا فى عمل جديد ، وهكذا يأخذ باعجابهم كل جديد ، فما يظل فى أيديهم فترة من الوقت سرعان ما يفقد بريقه وتضيق جاذبيته ، فيأخذون فى البحث عن شىء جديد يجذب انتباههم ، ويثير شهيتهم ، ويخطف أبصارهم ، ويهيج لديهم رغبة الإقبال عليه ، ولكنهم بهذه الطريقة لا يتهنون من شىء ، ولا يصلون بأى هدف الى منتهاه . انهم كمن يجرى خطوة الى الامام ، ثم يرجع نفس الخطوة الى الخلف ، فمثل أولئك الناس لا ينجزون طوال حياتهم أى شىء ، بل انهم لا يحسبون الا فى قائمة الخاسرين .

**رابعا -** أما المعيار الرابع فهو يتعلق بقيمة النشاط الذى تضطلع به . فهل ما تقبل على إنجازه من أعمال أو ما تستهدفه من أهداف له قيمة ؟ ذلك أنك قد تجد شخصا تزدهم حياته بلعب القمار ، إنه يجد أن فى هذا النشاط ما يربو فى قيمته عن قيمة أى نشاط آخر مهما كان . فعليك إذن أن تقيس قيمة وقتك فى ضوء قيمة الأشياء التى تملأ بها ذلك الوقت ، فكلما وجدت أن ما كرّست وقتك من أجله أكثر قيمة وأعلى مرتبة ، كنت أنت بالتالى أعظم قيمة وأعلى مرتبة .

**خامسا -** هل تنظم وقتك بحيث تأخذ حقلك من النوم والراحة وخدمة جسمك بتناول وجباتك على مهل وبغير تسرع فى المضغ أو البلع ، وكذا بالاستحمام ومراعاة نظافة جسمك ، وبالترييض وشغل وقت فراغك بالهوايات التى تعشقها وممارسة التمرينات الرياضية التى تكفل استمرار نشاطك وحيويتك ؟ إنك اذا ما أغفلت هذا الجانب ولم



تكرس له الوقت الكافي ، فانك بذلك تكون قد قلبت حياتك رأساً على عقب . فالواقع أن كل وقت تقضيه للحفاظ على نفسك وعلى ذورك ، وتوفير النشاط والقوة لشخصك وأشخاصهم ، وفي علاج ما قد يصيبك أو يصيبهم من مرض وفي الاستمتاع بالحياة ، ليس بالوقت الضائع سدى ، وليس مما يحسب عليك ، بل يحسب لك ولفائدتك ولدعم كيانك ولتوفير الفرصة السانحة لاستمرار نشاطك ولتحقيق تفوقك في الحياة .

وبعد أن استعرضنا هذه المعايير الخمسة التي تستطيع أن تقيس قيمتك في ضوءها ، فاننا نبدأ في تحذيرك من الوقوع في الأخطاء الآتية :

**أولاً - تجنب الارهاق أو ما يسمى بالإنهكة :** فلقد يأخذك الحماس فتنهك في العمل بغير توقف وبغير تبصر بحالتك الصحية أو بما يمكن أن يترتب على استمرارك في العمل من تعب يستمر مسيطراً عليك ويأتى على تفكيرك ، أو يتسبب لك في الوقوع في براثن الانهيار العصبي الذي قد ينتهى بك الى الإنقطاع عن عملك .

**ثانياً - احذر من أن تملأ حياتك من الأهداف :** فعليك بأن ترسم أهدافاً متجددة بحيث تكون الأهداف التي تبغى تحقيقها أكثر من الوقت المتاح ، فالجلوس في إفلاس وضياح وتثاؤب وحيرة كيف تقضى أو كيف تقتل الوقت ، لما يجعل حياتك غثة لا تستحق أن تحياها .

**ثالثاً - احذر من التعويل على هدف واحد أو على أهداف قليلة :** ذلك أن بعض الأهداف لا تتحقق لسبب أو لآخر ، فإذا كنت معولاً على هدف واحد أو على أهداف قليلة ، ولكنك وجدت أن الأبواب موصدة أمامك وأنت عاجز عن تحقيق هدفك الوحيد أو أهدافك القليلة ، فانك عندئذ ستصاب بالاحباط ، بل إن مثل هذا الموقف قد يؤدي بك الى استئثار اليأس من الحياة ، فترين عليك علامات اليأس والضياع .

**رابعاً - احذر من الجمود بازاء تنفيذ خططك التي وضعتها وخططت لتنفيذها خلال فترة معينة :**

ذلك أن الحياة لا تسير على خط مستقيم ، بل هي في الواقع تسير على خطوط متعرجة ، فالظروف التي تحيط بك ليست ظروفًا ثابتة غير متغيرة ، فطبيعة الحياة تتسم بالتغير والتقلب ، من هنا فان عليك إذن أن تكيف خططك ، وألا تكتفى بما رسمته بادئ ذي بدء من أهداف ، اعلم أن أولئك الذين يصرون على عدم تعديل خططهم ، ينتهون الى الافلاس بسرعة ، لأنهم يفشلون فيما خططوا له من خطط جامدة .

### النظرة المستقبلية :

يكشف لنا علماء النفس عن حقيقة هامة خاصة بالإنسان ، وهى أنه كلما كان أرق ذكاء وأكثر قدرة على التواء مع متطلبات الحياة ، وكلما كان أكثر قدرة على تذليل الصعاب وسبر أغوار النجاح ، كان بالتالى أكثر قدرة على أخذ ضلعي الماضي والمستقبل فى اعتباره ، وعلى العكس من ذلك ، فكلما كان المرء أقل ذكاء وأقل قدرة على اقتحام الحياة ، كان بدوره منحصرا فى إطار الحاضر ، فهو لا يستطيع إلا أن يدرك « هنا » « والآن » أما ما مر به من خبرات فى الماضي ، أو ما سوف يتوقع له من أحداث أو تطورات فى المستقبل ، فانه بعيد كل البعد عن ذهنه . ذلك أنه لا يفيد من خبراته السابقة من جهة ، كما أنه لا يفيد من خبرتى الماضي والحاضر فى مواجهة متطلبات المستقبل من جهة أخرى .

والواقع أن التطلع الى المستقبل يعنى أمرين : الأول - توقع أحداث المستقبل واحتمالاته ، والثانى مجابهة تلك الأحداث والتوقعات المستقبلية والتأثير فيها إما بجعلها على أكبر جانب من الفائدة ، وإما لجعلها تحمل أقل ضرر ممكن ، وإما لإحلال مؤثرات محل مؤثرات أخرى ، مما يتأتى عنه تغيير النتائج التى كان من الممكن وقوعها مع توافر المؤثرات الأصلية ، ولكنها سوف تتغير بعد إحلال المؤثرات الجديدة محلها . ولقد يكون لتوقع النتائج المستقبلية أثر فى التخطيط لمجابهة النتائج الممكن وقوعها وذلك بالتسلح بأسلحة فعالة فى مجابهة تلك النتائج المتوقعة .

على أنه من المؤكد أن يبرز سؤال على أكبر جانب من الأهمية هو : ماذا نعنى بالنظرة المستقبلية فى حياة المرء ؟ وللإجابة عن هذا التساؤل فاننا نعرض اجابتنا فى بعض نقاط على النحو التالى : أولا - ان النظرة المستقبلية قد تعنى وضع نظام حياى يومى للمرء لا حيدة عنه ، أو بتعبير آخر وضع روتين يتبعه المرء اليوم وغدا وفى جميع الأيام المقبلة ، فهنا نجد التقاء وتعاونا بين التخطيط للحاضر وبين التخطيط للمستقبل ، من ذلك مثلا قيامك بالعكوف الى مكتبك للدراسة أو الاطلاع بعد الظهر من كل يوم ، إنك تفعل هذا اليوم ، وسوف تفعله غدا وبعد غد ، والواقع أن مثل هذا التخطيط يذكرنا بما كان يفعله الفيلسوف الألماني كانط الذى وضع لنفسه نظاما معينا كان يسير وفقه بغير استثناء كل يوم ، فكان أن نتج عن هذه النظرة المستقبلية والآنية فى نفس الوقت تألق هذا المفكر الألمى .

ثانيا - قد تعنى النظرة المستقبلية تفتيق مواهب يحس المرء بوجودها واعتمائها لديه ، فيرسم خطة لاستثمار تلك المواهب والعمل على ترعرعها في حياته وتلبسها بأعمال ومواقف أو بسلوك ذهني أو فني أو اجتماعي . فلقد تحس بأن في أعماقك شاعرا عبقرياً أو موسيقاراً مرهف الحس ، بيد أن إحساسك هذا يتسم بالغموض ، إنه لم يترجم بعد الى لغة الواقع ، فهناك فقط بعض الارهاصات أو البشائر التي تحملك على مثل هذا الاحساس . إنك تريد أن تحقق ما تستشعره غائصاً في دخيلتك ، فماذا تفعل ؟ إنك تخطط وترسم الوسائل وتجهز الطاقة وتواظب على التعلم والتمرن بحيث يتسنى في المستقبل القريب أو في المستقبل البعيد من حياتك إخراج هذا المارد العبقري من مرقده بداخلك الى حيز الواقع فيتحرك وينطق ويبدع .

ثالثا - قد تتعلق النظرة المستقبلية بمشكلة ملحة تلحف بك وتهددك أو توشك أن تطبق عليك . فأنت تريد أن تخرج من ورطة لحقت بك وسوف تلازمك أو سوف يتزايد ضغطها عليك ، أو أنت تتوقع وقوع شر سوف يحيق بك كما تقول الشواهد القائمة اليوم في حياتك ، فماذا تفعل إذن ؟ إنك تخطط على المدى القريب أو على المدى البعيد من حياتك لكي تتخلص من المشكلات الراهنة المطبقة على أنفاس حياتك ، كما أنك تترقب بحسك وذكائك وبعد نظرك ما سوف يقع لك من شر اذا ظللت تسير على نفس النهج ، ومن ثم فانك في مجابهة البلاء قبل وقوعه تنظر بعين ثاقبة الى ما يمكن أن تعالج به مشكلات وشيكة الوقوع أو يتوقع وقوعها بعد وقت طويل .

رابعا - قد تتعلق النظرة المستقبلية بعملية معقدة تستلزم وضع خطوات أو تستلزم تقسيمها الى مراحل تنفيذية ، من ذلك مثلاً قيام أحد المؤلفين بالتخطيط لكتاب أو لبحث . إنه يوزع عمله على المدة التي حددها لإنجاز الكتاب أو البحث ، ونفس الشيء بالنسبة لمن يشيد احدى العمائر ، إنه يخطط مستقبلياً لمجموعة من الجوانب كالجانب الاقتصادي والجانب الاداري والجانب الفني ، ثم يحدد الزمن الذي سوف ينتهي البناء خلاله ، ثم هو يوزع الزمن على المراحل المتوقعة . والواقع أن المؤسسات أو الشركات تقوم بالتخطيط لمشروعاتها الكبرى مستقبلياً ولا تعتمد على الارتجال أو العفوية . إنها تحدد مراحل تنفيذ المشروع وتخطط لتكلفته ولعدد العمال اللازمين من كل نوعية ، وللمدة التي يتطلبها العمل في كل مرحلة من مراحل تنفيذه الى غير ذلك من جوانب تخطيطية .

**خامسا -** النظرة المستقبلية الثقافية التي تكون فيها قد رسمت خطة لانجاز تحصيلك لنوع معين من الثقافة . لقد تعترم اتقان اللغة الانجليزية ، فأنت تحدد أولا هدفك من تعلم هذه اللغة ، وبعد هذا تبدأ في التخطيط ، سوف تحدد المدة التي ترغب أن تنتهى خلالها من مشروعك الثقافى ، ثم تحدد الوقت الذى سوف تقضيه فى الاستذكار اليومى ، والأيام التى سوف تنقطع فيها عن مواصلة التحصيل ، ولقد تحدد عدد الكلمات أو عدد الجمل أو عدد العبارات الجديدة التى سوف تحصلها فى كل جلسة استذكار ، الى غير هذا من خطط تنفذ بها مشروعك المستقبلى المتعلق باتقان التحدث باللغة الانجليزية أو المتعلق بالترجمة عنها أو الترجمة اليها ، أو غير ذلك من زوايا هدفية يمكن أن تستهدفها من وراء تعلمك الانجليزية .

وبعد أن قررنا هذه المفاهيم الخمسة للنظرة المستقبلية ، فاننا نعود فنسأل ، ولكن فى هذه المرة ينصب تساؤلنا عن كيفية التذرع بالنظرة المستقبلية . فالسؤال الذى توجهه الى نفسك هو : كيف أتذرع بالنظرة المستقبلية ؟ ولعلنا نقترح فيما يلى الاجابة عن هذا التساؤل فى نقاط على النحو التالى :

**أولا -** كون لنفسك مفهوما واضحا ومتميزا للهدف الذى تسعى نحو تحقيقه فى المستقبل : ذلك أنه بغير أن يكون لديك فى ذهنك مفهوم واضح عن الهدف الذى تسعى الى تحقيقه ، فانك مهما بذلت من جهد ، ومهما تكلفت من مشقة ، فان سعيك وطاقتك المبذولة سوف يضيعان عليك ، وسوف لا تحقق أية نتائج ذات بال ، أما اذا اتضح الهدف أمامك ، فانك بلا شك ستكون بذلك قد كسبت نصف المعركة فى تذرعك بالنظرة المستقبلية .

**ثانيا -** وفر لنفسك جميع الامكانيات المطلوبة مع توفير الأولويات المتدرجة من الأولوية المطلقة الى ما يتلوها من أولويات : فالواقع أن توفير الامكانيات سوف يساعدك على استبانه التصور المستقبلى ولكن حيث إن ثمة ما تحتاج اليه فى اثناء التنفيذ . فان ما تقوم بتوفيره مسبقا لا يمكن أن يغلق الباب أمام اضافة امكانيات جديدة سوف تحتاج اليها طوال فترة التنفيذ . ولعل من أهم ما تجهزه لتنفيذ خططك ما كان متعلقا بالناحية الاقتصادية . فليست هناك خطة مستقبلية مجانية تماما ، بل لابد من توفير النفقة قبل التنفيذ .

ثالثا - ضع خطة للتنفيذ في حدود الامكانيات التي وفرتها أو التي ستتمكن من توفيرها في المستقبل القريب .

فلا تضع خطة طموحة جدا لا تقدر عليها ، ضع خطتك في حدود امكانياتك ، تذكر أن الكثير من الخطط يفشل بسبب الطموح الزائد في التخطيط ، ولعل من الافضل أن تضع الخطة في نطاق اضيق من المتوافر لك ماديا أو معنويا ، واعلم ان الخطة الطموحة التي تكتشف في أثناء التنفيذ أنك عاجز عن الاضطلاع بها ، إنما تنهار. كما تنهار العمارة الهائلة على من فيها ، وتكون النتيجة هي الفشل والاحباط والنكوص الى الوراء .

رابعا - حدد مراحل لتنفيذ خطتك ، ورتب مراحل التنفيذ من القريب الى البعيد ، مع مراعاة منطقية التنفيذ . فمراحل الخطة كالدرج ( السلم ) الذي يوصل الى طوابق المبنى ، فكل طابق يمثل مرحلة وكل درج يمثل خطوة لبلوغ ذلك الطابق ، فتخير وسائل التنفيذ في خطتك حتى تبلغ الهدف النهائي بعد اجتياز جميع الطوابق أو مراحل الخطة .

خامسا - اذا كانت خطتك بحاجة الى مساعدة أو الى التعاون مع أشخاص آخرين ، فيجب عليك تحديد أولئك الناس ، ووضع خطة فرعية تتعلق بكيفية الحصول عليهم أو كيفية الاتصال بهم .

سادسا - اجمع المعلومات والمشورات والنصائح التي تساعدك على تنفيذ خطتك بمراحلها المتباينة . فلا بد أن تعلم أن استقاءك للخبرات من مصادرها هام جدا لكي تطمئن الى نجاح خطتك ، وإلى امكان جنى الثمار بعد تنفيذها . ولا شك أنه بالنسبة لخطط حياتك فان عليك أن تفهم الحياة وأن تستبين وسائل العيش والنجاح فيها ، وذلك عن طريق الاطلاع على سير الآخرين من الناجحين وعلى مخططاتهم ، وكذا الاطلاع على بعض كتب علم النفس التي تبصرك بوسائل النجاح في الحياة وشق الطريق نحو المستقبل الافضل .

سابعا - أخيرا ابدأ التنفيذ مع مراعاة المرونة في العمل وإدخال التعديلات التي ترى ضرورة ادخالها على خطتك ، واعلم ان الاصرار على بلوغ الهدف وعدم الركون الى اليأس عندما تظهر الصعاب لما يضمن لك نجاح خططك المستقبلية .



## الفصل الثاني عشر

### كيف تتعامل مع غيرك ؟

#### علاقاتك بالمستويات الثلاثة :

ثمة ثلاثة مستويات اجتماعية تتعامل بها في حياتك : المستوى الأعلى ، والمستوى الأدنى ، والمستوى المساوى ، فأنت بازاء والديك تكون في علاقة بالمستوى الأعلى ، ومع اخوتك وزملائك تكون بازاء المستوى المساوى ، وبالنسبة لأبنائك أو تلاميذك أو مرعوسيك تكون في علاقة بالمستوى الأدنى .

والواقع أن هذه المستويات الثلاثة ملازمة للانسان في جميع مراحل عمره وفي جميع مواقفه أو علاقاته الاجتماعية ، ذلك أن طبيعة المجتمع تستلزم وجود الكبير والمساوى والصغير ، ولكن هناك زوايا متعددة يمكن أن ينظر منها الى هذه المستويات الثلاثة ، ولعلنا نلخص تلك الزوايا فيما يلى :

أولاً - زاوية السن : فبالنسبة لوالديك وأعمامك وأخوالك وأجدادك تكون في علاقة بالمستوى الأعلى ، ولكن بالنسبة لاختوتك وأخواتك ومن هم في سنك من أصدقائك تكون في علاقة بالمستوى المساوى ، وبالنسبة لأبنائك وتلاميذك وغيرهم من يصغرونك سنا تكون في علاقة بالمستوى الأدنى .

ثانياً - زاوية الخبرة : والخبرة هى في الواقع خبرات عديدة ، فبالنسبة للخبرات المعرفية فانك بازاء أستاذك بالمدرسة أو الكلية تكون في علاقة بالمستوى الأعلى ، ولكنك بالنسبة لزملائك في الدراسة تكون في علاقة بالمستوى المساوى ، وبالنسبة لطلبة الفرق الأقل من فرقتك الدراسية تكون في علاقة بالمستوى الأقل أو الأدنى .

ثالثاً - زاوية العمل : فثمة في جميع الأعمال والمهن والوظائف رؤساء وزملاء ومرعوسون ، فبالنسبة لرئيسك في العمل تكون بازاء علاقة بالمستوى الأعلى ، وبالنسبة لزملائك في العمل تكون في علاقة بالمستوى المساوى وبالنسبة لمرعوسيك تكون في علاقة بالمستوى الأدنى .

رابعاً - الزاوية الاقتصادية : فهناك من هم أكثر ثراء منك ، وهناك من هم في مستواك الإقتصادى ، وهناك أخيراً من هم أقل منك دخلاً أو ثراءً ، فموقعك بالنسبة لمن هم

أغنى منك هو موقف بازاء المستوى الأعلى ، وبالنسبة لمن هم فى مستواك الاقتصادى فانك تكون فى الموقف المساوى ، وبالنسبة لمن هم أقل منك مالا تكون بازاء العلاقة مع الأدنى .

خامسا - الزاوية الروحية أو المعنوية : فهناك قيم أخلاقية أو دينية أو اجتماعية ، فلقد تحس بأنك بازاء شخص اسمى منك فى مشاعره الدينية أو أكثر تمسكا منك بالقيم الأخلاقية ، وعندئذ تحس بانك بازاء علاقة أعلى منك ، وفى موقف آخر تكون شاعرا بأنك بنفس مستوى الشخص أو الاشخاص فى الوضع الروحى أو فى القيم الأخلاقية ، وعندئذ تحس بأنك بازاء علاقة مساوية ، وأخيرا فانك قد تحس بأنك أعلى مستوى روحيا أو أخلاقيا ممن تتعامل معهم ، فتكون علاقتك بازائهم هى علاقة بالمستوى الأدنى .

والواقع أن هناك مهارات فى التعامل مع المستويات الثلاثة التى يجد المرء نفسه بازائها ، ولكن بالأسف فان معظم الناس لا يجيدون التعامل مع هذه المستويات الثلاثة ، بل ربما تجد شخصا يجيد التعامل مع المستوى الأعلى ، بينما تجده لا يجيد التعامل مع المستويين المساوى والأدنى ، ولقد تجد شخصا آخر يجيد التعامل مع المستوى المساوى ، بينما لا تجده لا يجيد التعامل مع المستويين الأعلى والأدنى ، كما أنك قد تجد شخصا ثالثا يجيد التعامل مع المستوى الأدنى ، بينما تجده لا يجيد التعامل مع المستويين الأعلى والمساوى .

على أن الفرد الواحد من الناس قد يكون فى موقف المتعامل مع المستويات الثلاثة ولكن من زوايا متباينة ، فالأب مثلا فى أسرته وقبل الخروج من بيته يكون بازاء أبنائه فى تعامل مع المستوى الأدنى ، ولكنه ما يكاد يصل الى مقر عمله حتى يجد نفسه بازاء رؤسائه فى علاقة بالمستوى الأعلى ، وهو فى الاوتوبيس مع باقى الركاب يكون فى المستوى المساوى ، فنحن فى الواقع نعيش فى مجتمعات متعددة فى الوقت الواحد ، ومن هنا فاننا بحاجة الى مرونة فى شخصياتنا ، بحيث نتلبس بالسلوك المناسب فى كل موقف وفى كل علاقة نجد أنفسنا فى مجابته .

وهناك فى الواقع مجموعة من الأخطاء التى يتعرض لها كثير من الناس بازاء تعاملهم مع المستويات الاجتماعية الثلاثة ، لعلنا نلخصها فيما يلى .

الخطأ الأول : الاستمرار فى حالة من الطفولة الاجتماعية : ثمة بعض الناس قاموا بتربية



أبنائهم على القزامة الاجتماعية . فهم ينظرون الى جميع الناس من حولهم من زاوية المستوى الاعلى ، انهم يظنون صغاراً في أعين أنفسهم فلا يستطيع الواحد منهم أن ينظر الى غيره ممن يقلون عنه في زاوية ما من الزوايا الخمس التي ذكرناها باعتبار أنه أعلى منهم . إنه يظل في حالة من الانكماش الاجتماعي ، فهو لا يرقى الى المستوى المساوي ، وبالأحرى فإنه لا يرقى الى المستوى العلوى الرئاسي .

**الخطأ الثاني :** التمكن من المستوى الرئاسي وفقدان القدرة على التعامل مع المستويين الآخرين المساوي والمرعوسى : وهؤلاء الناس يفشلون في علاقاتهم الاجتماعية ، ويرميهم الآخرون بالغطرسة ، ذلك أنهم لا يستطيعون الخضوع لمن يكبرونهم في أى زاوية من الزوايا الخمس التي ذكرناها ، فهم يريدون أن يكونوا مسيطرين دائماً على من هم دونهم ، بل ويريدون أيضاً السيطرة على جميع من يحيطون بهم بمن فيهم الرؤساء والأنداد ، ولكن أتى لهم أن يحققوا هذا ؟ انهم يجدون مقاومة ممن يكبرونهم وكذا ممن يتساوون معهم في المقام .

**الخطأ الثالث :** اعتبار جميع الناس أتراباً أو زملاء أو متساوين مع المرء ، وهذا أيضاً يتنافى مع الواقع الاجتماعي ، فكما سبق أن قلنا فإن المجتمع يتضمن المستويات الثلاثة من العلاقات الاجتماعية ويجب على المرء أن يتواءم معها جميعاً .

**الخطأ الرابع :** سوء التكيف مع المستويات الثلاثة أو مع بعضها : وعلينا أن نميز هنا بين النقص في التكيف من جهة ، وبين سوء التكيف من جهة أخرى . فالموظف الذى يتملق رئيسه بالكلام المعسول أو الذى يتخذ من الحركات ما يوحى بأنه صغير الشخصية أو بأنه خائف رعديد جبان ، أو بأنه مرأى منافق وكذاب ، إنما هو شخص يسئ التكيف للموقف المطلوب منه أن يتوافق معه . وكذا فإن المدرس الذى يتخذ من نفسه شخصية مخيفة أو الذى يستخدم وسائل العنف مع تلاميذه حتى يلقى بالرعب في أنفسهم ، هو شخص يسئ التكيف مع الموقف الرئاسي الذى يحتله ، وكذا فإن الزميل الذى يرفع الكلفة مع زملائه في العمل ويتبادل معهم الشتائم أو النكات السخيفة المقذعة أو الذى يستخدم الهذار باليدين معهم ، إنما هو شخص يسئ التكيف مع المستوى المساوي .

**الخطأ الخامس :** السلبية في التعامل واتخاذ موقف مائع غير حاسم في التعامل مع الآخرين : فثمة بعض الناس يتخذون من السلبية والامتناع عن التعامل وسيلة للتخلص

من أحكام الناس عليهم بالخير أو بالشر ، بالنجاح في التعامل أو بالفشل فيه . إنهم يتخذون من السلبية وسيلة لعدم مجابهة المواقف الاجتماعية التي لابد يلاقونها في الحياة ، فهم يتخذون موقف المتفرج وكأنهم ليسوا من هذا المجتمع ، فهم يحرمون أنفسهم من المبادرات الفردية ومن اتخاذ المواقف المحددة في التعامل مع الآخرين ، فالأب قد ينفي نفسه عن أبنائه ويترك مهمة التعامل معهم لأهمهم ، ولقد يتخذ من الموقف الهروني ذريعة للتنصل من مسؤوليته ، لقد يقضى معظم الوقت في العمل أو في المقهى ، وعندما ينخرط مع زملائه في العمل ، فانه يجلس في وسطهم كصفر على الشمال . فهو والكرسي الذي يجلس عليه سواء بسواء ، وفي مكتبه تجده لا يبدى احتراما أو احتقارا لرؤسائه ، وقلمما تجده يتعامل مع أحد رؤسائه أو حتى مع أحد زملائه أو أحد مرعوسيه .

ولكى تنجح في علاقاتك بالمستويات الثلاثة فاننا ننصحك بما يلي :

**أولا -** درّب نفسك على التعامل مع المستويات الثلاثة من الزوايا الخمس التي ذكرناها مع نقد نفسك وتحديد مواطن نجاحك ومواطن فشلك ، ولا بأس أن تخطيء ، المهم أن تستمر في تدريب نفسك على التعامل مع المستويات الثلاثة .

**ثانيا -** آمن بنمو الشخصية ، والنمو يستدعى البطء وعدم الافتعال ، فما تزرعه اليوم تحصد في المستقبل ونمو شخصيتك يسير طبيعيا اذا ما استمرت على الثمر بصبر وعدم تسرع وعدم تكلف .

**ثالثا -** وعدم التكلف هو صلب النصيحة الثالثة ، فلا تتكلف ما ليس لك ، كن واقعيا مع نفسك ومع غيرك ، كما أنت وبالمستوى الذي وصلت اليه ، ولا تتصنع ولا تتخذلق ولا تقلد غيرك ، فلكل شخصية طابعها الخاص بها . المهم أن تبدو كما تقدم شخصيتك على ترجمته الى تصرفات نحو الخارج في علاقاتك بالمستويات الثلاثة التي ذكرناها ومن الزوايا الخمس التي صدرنا بها هذا الموضوع .

### الضغوط الاجتماعية :

لعل أن تكون المرحلة الوحيدة في حياة الانسان التي يكون خلالها متحررا من الضغوط الاجتماعية تحررا نسبيا ، هي تلك المرحلة الجنينية التي نعيشها في أحشاء الأم قبل أن تأتى لحظة الميلاد ، ونقول تحررا نسبيا لأن هناك ضغوطا اجتماعية غير مباشرة يلقيها الجنين في البطن عن طريق أنواع الأطعمة ، وأنواع المكيفات ، وأنواع العقاقير التي تتعاطاها الأم وتصل الى جنينها في بطنها وتؤثر في كيانه تأثيرا مفيدا أو ضارا ،

وفي الوقت الحديث نجد أن ثمة عمليات جراحية تجرى للجنين قبل أن يولد ، بل إن الطب يتطلع الى التأثير في مخ وأعصاب الطفل الجنين قبل ميلاده ، أو بالأحرى في الفترة الاولى من تكوينه ، ناهيك عن التعب أو الانفعالات التي تنخرط فيها الأم فتتأثر هي بها وتؤثر بطريق غير مباشر في جنينها الذي تحمله في بطنها ، وناهيك أيضا عن الحوادث التي يمكن أن تتعرض لها الأم الحامل ، فيصاب الطفل في بطنها بعاهة أو بأية إصابة أخرى ، وطبيعي أننا نعتبر أن كل ما يلقيه الطفل الجنين في بطن أمه صادراً اليه من الخارج ، إنما هو في الواقع تأثير اجتماعي أو هو بالأحرى ضغط اجتماعي يصدر من المجتمع أو من البيئة الاجتماعية بما تتضمنه من أشياء وعادات وتقاليد وممارسات الى الجنين قبل ميلاده .

وإذا كان هذا هو شأن الطفل الجنين ، وقد قلنا إنه يظل حراً حرية نسبية من الضغوط الاجتماعية فاننا نجد لدى تناولنا لنفس ذلك الطفل ، وقد قيض له أن يرى النور وينزل من بطن أمه الى هذا العالم الفسيح والضيق في نفس الوقت انه صار متعرضاً لضغوط اجتماعية هائلة ونحن نعني بالفسيح أنه عالم متسع الأرجاء اذا ما قيس بالمساحة الضيقة التي كان يتحرك خلالها في أحشاء الأم ، أما وصفنا لهذا العالم بأنه ضيق ، فاننا نشير بهذا الى تلك المساحة التي يسمح للطفل بالتحرك فيها ، فهو ما يكاد ينزل من بطن أمه حتى يلقيه الناس بالأقمطة يقيّدونه بها ، وكأنه شخص ألقى القبض عليه . ولا شك أن قيود الملابس وضم الأطراف بعضها الى بعض وتقييد حركة الطفل واخضاعه لقيود لا عهد له بها ، لما يجعل عالمه ضيقاً للغاية .

يبد أن الأمر لا يقتصر على هذا ، فثمة الصياغة أو التشكيل لكل مقومات الطفل الجسمية والنفسية . فمن الناحية الجسمية ، فان الطفل يخضع لنظام معين في تناول لبان الأم أو البديل الغذائي لذلك اللبان ، وثمة أيضا الانتزاع من صدر الأم الحنون ، وهو الذي كان يعيش في أحشائها ، فالناس - والأم أولهم - لا تكتفى بأن طفلها قد حرم من أحشائها ، بل إنها تزيد من حرمان الطفل ، وذلك بأن تلقي به بعيداً عن صدرها الحنون الذي حل محل أحشائها ، فهي لا تستطيع أن تحمل طفلها ليلاً ونهاراً وقد ضمته الى صدرها ، فهي تخرجه من هذا الاطار البديل وتلقي به على ذلك المكان البارد المسمى بالسريّر ، وأتى للسريّر أن يكون بديلاً خيلاً لحضن الأم ، بله لأحشائها .

وهكذا يستمر الطفل في حالة من الاخضاع للضغوط الاجتماعية ، فهو يخضع لنوع من التغذية هو في صميمه من صنع المجتمع ، ذلك أن ما يتناوله الإنسان - وقد خرج

من إطار البداة - إنما هو غذاء مصنوع بيد الانسان ، ولا نستثنى من هذا ما يقوم الإنسان بزراعته بيديه ، فكل الزراعة هى صناعة بشرية ، أما الطبيعة فانها لم تقدم الينا إلا نباتا فجأ لم تمسه يد بشرية .

وقل نفس الشيء بالنسبة للكلام ، فالكلام هو تصنيغ للأصوات التى تصدر عنا ، فنحن نجبر على أن نتكلم باللغة التى يتكلم بها من حولنا وبعد ذلك نجبر على أن نتكلم بأيدينا عندما نتعلم الكتابة ، وأن نقرأ ما سبق لغيرنا أن قالوه بأقلامهم . وليس الحال مقتصرًا على الكلام ، بل يمتد الى المفاهيم والقيم والتقاليد والعادات الاجتماعية . وباختصار ، فان الانسان فى جميع مراحل حياته وفى أى مكان يكون ، هو ابن لبيئته أو قل هو أسير بيئته والخاضع لها بغير قيد أو شرط ، ولا يغرنك ما قد تشاهده لدى بعض الافراد من ثورات على الواقع الاجتماعى ، فما يمكن نعتة بأنه ثورة ، هو فى الواقع ثورة فى فئجان ، أو قل إنه ثورة فى إطار المجتمع نفسه ، وليست خارجة على سننه . انها ثورة محدودة ، أو قل هى ثورة جزئية ، ولا يمكن لانسان كائنا ما كان أن يقوم بثورة شاملة على الحضارة الإنسانية برمتها ، والا فانه ينعث بالجنون ويلقى به فى احدى المصحات العقلية توا وبغير هواده أو تمهل أو شفقة .

ولنا أن نتساءل : ما الموقف الذى يجب أن يتخذه المرء بازاء الضغوط الاجتماعية التى تمارس معه ؟ ولعلنا نجيب عن هذا التساؤل فى نقاط على النحو التالى :

**أولاً -** حيث إنه لا مفر من وجود الضغوط الاجتماعية وممارستها للضغط على المرء بشتى الوسائل ، فان من الواجب أن نعمل الى تحقيق التكيف أو التواءم بيننا وبين تلك الضغوط الاجتماعية . وهذا فى الواقع ما نعمله بازاء كثير من الضغوط الطبيعية كالضغط الجوى . فنحن بتكيفنا مع الضغط الجوى الواقع علينا ، فاننا لا نحس بثقله علينا ، فلكى لا نتبرم بالضغوط الاجتماعية التى تفرض علينا ، فان علينا أن نتسلح بسلاح التوافق الاجتماعى ، والتكيف لما يمارسه المجتمع بازائنا من ضغوط اجتماعية متباينة .

**ثانياً -** ولكن على الرغم من أن الضغوط الاجتماعية أمر لا مناص منه ، فان ثمة اختيارات تمارسها بازاء تلك الضغوط . فالقدرة على الأخذ من جهة ، وعلى الرفض من جهة أخرى مكفولة للمرء . فبينما لا نستطيع رفض جميع الضغوط الاجتماعية برمتها ، فاننا نستطيع أن نرفض جانباً منها ، أو على الأقل أن نخفف من وطأتها علينا . ومن جهة ثانية ، فاننا نستطيع أن نستزيد من بعض الضغوط اذا ما راقنا ، من ذلك مثلاً إقبال

المرء على نوع معين من الثقافة يجب منها ويستزيد ويتمكن من مقاليدها . فالثقافة في حد ذاتها تمثل نوعا من الضغوط الاجتماعية ، بيد أن الأديب أو الفيلسوف أو العالم يجد متعته في الأدب أو في الفلسفة أو في العلم ، فهو يحب هذا اللون من الضغوط الاجتماعية ويتعشقه ويستزيد منه بمزاجه ورغبته وإقباله . ومن جهة أخرى فإن بمستطاع الإنسان أن يتخفف من بعض الضغوط الاجتماعية وأن يصرف نظره عنها ، وأن يقلل من وقعها عليه بحيث لا يصير لها أثر في الضغط عليه أو في تشكيل شخصيته .

**ثالثا :** من الممكن أيضا أن يجعل الواحد من الناس من تلك الضغوط الاجتماعية وسيلة طيعة يستخدمها هو للتأثير في الآخرين أو في فرض شخصيته عليهم أو في احتلال مكانة اجتماعية ممتازة بين ذويهم . فلقد يستخدم الأديب مثلا الضغوط الاجتماعية الأدبية - وقد استوعبها وأمسك بمقاليدها وأخذ بناصيتها - في التأثير في المجتمع المحيط به ، ولقد يستخدم العالم علمه للتأثير في البشرية حتى بعد موته لعدة قرون .

**رابعا -** قد تعمل تلك الضغوط الاجتماعية على الارتقاء بالفرد والمجتمع على السواء ، فبفضل الضغوط الاجتماعية المتمثلة في القانون وسلطانه ، فإن كل واحد من المواطنين يعيش في أمان ، ويأخذ حقوقه كاملة . فلولا القانون وسيفه المصلت على رقاب الخارجين عليه ، لضاعت الحقوق ، ولاستولى الناس على حقوق غيرهم من الضعفاء الذين لا يستطيعون حماية أنفسهم بالقوة الغاشمة .

**خامسا -** وأكثر من هذا فإنه بالنسبة للضغوط الاجتماعية المتمثلة في القيم الروحية والأخلاقية ، فإن ثمة شخصيات راقية تظهر بالمجتمع كالأنبياء والقديسين والمصلحين الاجتماعيين وأصحاب الاخلاق الكريمة وأولئك الذين يضحون من أجل الآخرين ، والذين يقدمون أمثلة صالحة بحياتهم وسلوكهم وبما يدونه من تضحية وتفاني من أجل غيرهم بغير انتظار لمقابل ، وحتى بغير احساس بأنهم يذلون ويضحون بشيء .

ولعلنا بعد هذا نقدم اليك بعض النصائح التي يجب عليك اتباعها بازاء الضغوط الاجتماعية المحيطة بك .

**أولا -** حاول أن تسيطر على الضغوط الاجتماعية ، وذلك باخضاع نفسك لها أولا . انك بعد امتصاص تلك الضغوط الاجتماعية ، فانك تصير سيدا عليها وقواما على أعناقها ، وبهذا نجد أن الطريق الى السيطرة على الضغوط الاجتماعية يبدأ بتشريها واستيعابها وهضمها والتمكن منها ، فالعالم يتعلم أولا ، والمفكر الحر يبدأ بالخضوع لما

قرره الآخرون من فكر ، ورجل السياسة الذى يقود بلده يبدأ حياته مواطنا خاضعا لقرارات السياسيين الذين كانوا يمسون بزمام الحكم ، وقائد الجيش يبدأ جنديا صغيرا فى الميدان .

ثانيا - ولكن يجب عليك ألا تظل كالاسفنجة التى تمتص ما يحيط بها . إنك انسان أولا وقبل كل شيء ، ففبك القدرة على الابداع والابتكار وشق خطوط جديدة فى الحياة . فاتخذ اذن من الضغوط الاجتماعية المحيطة بك وسيلة للتحرر منها والسيطرة عليها ، والاستقلال فى فكرك وأعمالك ، كن مبتكرا ولا تكن مجرد صورة من غيرك .

ثالثا - هناك مستوى عادى هو المستوى التكييفى أو التوافقى مع الضغوط الاجتماعية . ولكن هناك مستوى أرفع من هذا المستوى هو المستوى فوق التكييفى أو فوق التوافقى . إنه مستوى القادة والمسكين بزمام الضغوط الاجتماعية . انهم أولئك الذين يمارسون الضغط الاجتماعى ، فهل تطمع وتطمح الى أن تكون واحدا منهم ؟ إنك تستطيع أن تصل الى هذا المستوى اذا اردت ، اخضع أولا للضغوط الاجتماعية الموجودة ، ثم سيطر عليها بعد ذلك بالتفوق فى استيعابها وتطويرها وصيغها بصيغتك الشخصية ، فالعظماء هم أولئك الذين يصيغون الضغوط الاجتماعية بصيغتهم الشخصية ، وهم أولئك الذين يوجهون تيار الضغوط الاجتماعية حسبما يرغبون ويشتهون .

### موقفك من أعدائك :

الواقع أن الانسان - وهو فى حال الطبيعة - يختلف كثيرا عن الحيوانات المستأنسة التى كانت فى أصلها حيوانات مفترسة . ذلك أن فئات من الحيوانات المفترسة قد شذبت من طبيعتها واكتسبت جانبا من السلوك الانسانى المصقول ، فصارت مأمونة الجانب اذا ما صادقتها وأبدت العطف عليها ، وقدمت اليها الغذاء والمأوى والدفع .

وسلوك الانسان - وهو على الفطرة - شبيه بسلوك تلك الحيوانات المستأنسة ، فهو يصادق من يصادقه ويعادى من يعاديه . إنه يسير وفق المستوى الأدنى الخاص بالسلوك الحيوانى ، أعنى السلوك الانعكاسى ، فكل معاملة يعامل بها الفرد يقابلها بمعاملة مماثلة ، فمن يهاجمه بالضرب ، فانه يجيب على الضرب بضرب مماثل ، ومن يستولى على شيء من متاعه ، يعامله بالمثل ، وذلك بأن يقوم بسرقة ، ومن يقتل واحدا من ذويه ، فانه يسارع بقتل واحد من ذوى ذلك القاتل ، وقس على هذا جميع ما يمكن أن تتخيله

من ألوان المعاملة . فكل تصرف يقابل بمثله ، فمن يحسن يقابل إحسانه بإحسان مماثل ، ومن يسيء تقابل بإساءته بأساءة مماثلة .

بيد أنه مع رقى الإنسانية ، وبعد أن تأكد فشل هذا السلوك الانعكاسي ، فقد نشأت دعوات أخرى ترفض مقابلة الشر بنفس الشر ، وترفض أن يكون سلوك الإنسان مطابقا لسلوك الحيوانات التي لا ترقى الى مستواه في الفكر والوجدان ، فمن المفروض ألا يكون سلوك المرء كسلوك كلبه أو قطه . ذلك أن الكلب والقط يعاملان أعداءهما من الكلاب والقطط وغيرها من كائنات حية بنفس المعاملة التي يلاقينها منها . فالكلب الذى يعض كلبا آخر ، يقابل أذيته بأذية مماثلة من الكلب العضوض . وإذا استطاع فان أذيته للكلب المعتدى تكون أشد وأنكى ولكنه اذا خاف من الكلب المعتدى خشية أن يجهز عليه فيقتله ، فانه يلوذ اذن بالفرار لا يلوى على شيء .

ولقد أخذ الإنسان في التطلع الى الرق في السلوك ، وأخذ التساؤل في خلد الزعماء الروحانيين يلح عليهم علهم يعثرون على طريق جديد يمكن السير فيه يكون أرقى من طريق الكلاب والقطط ونحوهما ، ولكن كيف يتسنى للإنسان أن يتخذ موقفا جديدا من أعدائه . لا يتسم بالتهور من جهة ولا يتسم بالجبن من جهة أخرى .

وبعد التساؤل والحيرة والتأمل تواردت الاجابات وتدفقت ، فالسماة برسالاتها العلوية من جهة ، وتأملات الفلاسفة والمفكرين من جهة ثانية ، وتشريعات المشرعين من جهة ثالثة قد تضافرت جميعا لتقدم اجابات متباينة على ذلك السؤال العتيق الذى ظل وما يزال يراود الإنسانية جيلا بعد جيل ، ومن مجتمع الى مجتمع آخر ، وهو السؤال القائل : كيف أعامل عدوى ؟ ولعلنا نقوم بتلخيص تلك الاجابات جميعا فيما يلى :

أولا - تقول الاجابة الأولى - وهى الاجابة التبصيرية - حاول أن تقف على الدواعى أو الدوافع التى حدثت بعدوك الى اتخاذك عدوا له . إنك اذا قمت بدراسة الموقف دراسة واضحة محددة الملامح ، فان كثيرا من الغموض الذى يحيط بذلك العداء سوف يتزائل ، وهذا فى حد ذاته سوف يعمل على تخفيف حدة العداء ويقشع لهيبه ، ويطفىء ألسنة ناره ، وانك لتجد واحدا مثل فرويد يؤكد لك أن المعرفة فى ذاتها كفيلة بإزالة كثير من الهموم النفسية ، وإزالة الكثير من الأعراض المرضية ، وبعبير آخر فان الغموض والابهام اللذين يكتنفان حياتك بازاء ذلك الشخص الذى اتخذ منك عدوا له يشكل السبب الاصلى فى العداء ، ولقد وجد أن الكثير من العداء إنما يرتد الى ما يسمى بسوء

الفهم ، فكل من الطرفين لم يفهم الطرف الآخر ، ولم يقف على حقيقة نفسيته ، أو على حقيقة نواياه . وما دام الأمر كذلك ، فإن أول اجابة عن السؤال السابق هي : افهم عدوك ، فاذا تم لك هذا الفهم فإن الكثير من أسباب العداء سوف يتلاشى ، وقد تجد في عدوك - كما قد يجد فيك - من المزايا الكثيرة ما يجعلكما جديرين بالصدقة المتبادلة ، أو ما يجعلكما على الأقل غير متنافرين وغير متنازعين كما هو حالكما الآن .

ثانيا - وحتى اذا كان ولا بد من مجابهة ذلك العدو ، واذا لم يكن هناك مناص من ملاقاته والعمل على قهره ، أفلا يجب عليك أن تفهمه فهما جيدا حتى يتسنى لك مقابلة سلاحه بسلاح أقوى ، وحتى يتسنى لك مجابهة دهائه بدهاء أعنى واذكى ؟ أليس يجدر بك أن تضع استراتيجية متينة لقهره وللانتصار عليه ؟ وكيف بالله تستطيع أن تضع مثل هذه الاستراتيجية وأنت جاهل به ، وغير عارف بتفاصيل خططه ونواياه وأبعاد مؤامراته عليك ؟ إذن فلا مناص من الوقوف على أحوال عدوك قبل الدخول معه في معركة .

ثالثا - ولكن ألا يجوز أنك سوف تكتشف بالدراسة أن عدوك مجنون ، وأن السبيل الى الانتصار في المعركة ضده هو المهادنة والتهدئة ؟ ألا يكون اجتنابه والهرب من طريقه أفضل من اقتحام قلعته ، وهى قلعة يسكنها مجنون لا يبقى ولا يذر ؟ ألا تدرى أن من الناس من يعيشون بين ظهرانينا مع أن مكانهم الحقيقي يجب أن يكون المستشفيات العقلية ؟ اعلم أن تلك المستشفيات لا تضم بين جدرانها جميع المصابين بأمراض نفسية ، إنها لا تستقبل الا قلة نسبية ضئيلة للغاية من المصابين بأنواع الجنون بحيث يمكن تركهم بغير أن تصدر عنهم اخطار مباشرة على من يحيطون بهم ويتعاملون معهم ؟ فكيف تضمن إذن أن عدوك شخص عاقل ، وأنه غير مصاب بمرض عقلى يحمله على الاضطلاع بتصرفات مفاجئة خطيرة لا تبقى ولا تذر ؟ إن هذا أدعى اذن الى مداورة شخصية عدوك دراسة مستأنية قبل غزو أراضيه ، وقبل اقتحام قلاعه .

رابعا - إن نسبة كبيرة من الناس تأسروهم المعاملة الحسنة . فاذا أنت عاملت عدوك بالحسنى ، فانه سوف يندم فى الغالب على ما سبق له أن وجهه اليك من إساءات أو اعتداءات ، ولكن عليك أن تقدم الى عدوك الاحسان بدلا من الاساءة بغير أن تحس بالخوف والمذلة ، وبغير أن تشعره من قريب أو من بعيد بأنك خائف منه ، أو أنك تعامله بالحسنى لأنك مفلس من الحيل بازائه ، وأنت لا تستطيع سوى أن ترضخ



لمشيئته . فالصنفح عن الاساءة مخالف للجبن ، ومقابلة المعاملة الرديئة والعدوان بالخير غير اذلال النفس وغير طأطأة الرأس للمسيء . إنك تستطيع تقديم الخير عوضا عن الشر وأنت مرفوع الهامة ، وبغير أن تكون فرائصك مرتعدة ، وبغير أن تكون يدك مرتعشة ، وقد أخذ بك الخوف كل مأخذ .

خامسا - انك اذا كنت متلبسا بالنزعة الروحية ، فانك سوف تحس بأن الاضرار بأى انسان أو حتى بأى كائن حى هو أمر أبعد ما يكون عن طبيعتك . فاذا كانت الشمعة المضيفة لا تصدر الى ما حولها سوى النور ولا تشع ظلاما بل نورا كذا تكون حالك ، فأنت أرفع من مستوى الحيوانات المفترسة ، انك كائن راق ، أو قل إنك كائن روحانى ، والروحانى لا يؤذى حتى أعداءه ، فمهما أساء اليك أخوك فى البشرية فانك ستظل محبا له لأنه ابن جلدتك ، وهو عضو فى جسم البشرية ، فكيف يسوغ لك أن تؤذى واحدا من أعضاء جنسك البشرى ؟ انك سوف تنظر الى اساءاته باعتبار أنها نتاج لضعف ألم به فى شخصيته . انه اذن مريض نفسيا ، والمرض النفسى يحتاج الى رحمة وعطف وطول أناة . بيد أن هذا الاتجاه - أو قل هذه الاجابة - لا تعنى الاستسلام حتى نقطة الخطر . إن من حقك - اذا اردت ألا تتنازل عن حقك - أن تدافع عن نفسك ، وأن تحمى حياضك ، إنك تستطيع أن تشهر سلاحك فى اللحظة التى تجد فيها أنك صرت فى خطر أكيد ووشيك . فالدفاع عن النفس من واجباتك الأساسية ، صحيح أن بعض الشخصيات الروحانية قد استسلموا لأعدائهم حتى الموت ، ولكن ليس شرطا أن ترتفع الى هذا المستوى الروحانى لأنك قد لا تكون واحداً من صفوة الروحانيين . انك تستطيع أن تظل فى اطار المستوى البشرى ، وأن تقف عند نقطة السوية . بغير أن ترتفع الى المستوى الأعلى من السوية . من الممكن أن تظل واقفا على ارض الواقع ، ولكن هل تأخذ حقك بيدك ؟

هنا نقول لك لا ، لقد وجدت بكل دولة قوة رادعة تتمثل فى القانون . عليك اذن ألا تقابل عدوك بالضرب والشتم والايذاء اذا ضربك أو شتمك أو الحق بك أذية . اذا اردت قهر عدوك ، فالجم نفسك ، ثم استصرخ عدالة القانون فيحملك منه القانون اذا هو تربص بك الدوائر وأصر على النيل منك ، أو اذا هو أصر على الجور على حقوقك .

ولكن افترض أنك لا تجد فرصة لاستصراخ عدالة القانون ، فماذا تفعل ؟ افترض

أنك فى شقتك ، ودق الباب وأنت وحدك وليس أحد حولك ، ودلج الى شقتك عدو لك مسلح وقد اشهر السلاح فى وجهك ، فماذا تفعل ؟ هل تستصرخ عدالة القانون ؟ الاجابة بالنفى ، انك فى مثل هذه الحالة يجب أن تكون أنت رجل الشرطة والقاضى ومنفذ الحكم . عليك أن تحمى نفسك وأولادك وعرضك وذلك باستخدام أقوى ما لديك من قوة . وحتى القانون يسمح لك فى مثل هذه الحالة أن تجهز على عدوك وأن تنال منه . انك تستطيع - بغير أن يؤاخذك أحد - أن تقتل عدوك ، ولكن عليك أن تتأكد أنك قد استنفدت جميع الحيل أو أنه لا يوجد منفذ أمامك لاستصراخ عدالة القانون .

وعلىنا فى نهاية المطاف أن نؤكد لك انك اذا كنت خفيفا فى تعاملاتك وقد تذرعت بقوة الشخصية ، فان معظم الجبناء سوف يخشون بأسك . اعلم يا صديقى أن الأقوياء لا يقابلون مشاكل كثيرة فى حياتهم . لا تجعل الناس من حولك يحسون بضعفك ، كن قويا لا باللسان ، بل بالتصرفات . فليعلم جميع من حولك انك لست لقمة سائغة لمن يريد ابتلاعها ، ولكن القوى لا يعلن للناس عن قوته ، بل يتركهم يكتشفون قوته وحدهم بغير إعلان ولا ضجيج ، وبغير تباه بالقوة لأن المتباهى بقوته جبان رعديد ، بينما القوى يعلن عن قوته بما يبدو فى حياته من تصرفات .

### موقفك من أصدقائك :

ينبغى أولا أن نحدد مفهوم الصداقة ، ذلك أن المفاهيم الانسانية تتباين من عصر لعصر آخر ، بل وتختلف من مجتمع الى مجتمع آخر ، ولعلنا نلخص معنى الصداقة حاليا وفى المجتمع الذى نعيش فيه فى النقاط التالية :

أولا - المعنى المزاجى : . فهذا المعنى تكون الصداقة عبارة عن ألفة قلبية وتوافق فى المزاج أو فيما يتعلق بما يحب وما يكره ، وما يتم الاقبال عليه وما يتم النفور منه . فهذا المعنى للصداقة يرتبط بالوجدان المشترك الذى يجمع بين شخصين أو أكثر ، وهو لا يشترط شروطا أخلاقية للصداقة ، انه معنى سيكولوجى لا معنى أخلاقيا . فالمهم فى الصداقة بهذا المعنى أن تتجاوب قلوب الاصدقاء بعضها مع بعض ، ويحدث تناغم وجدانى بين الطرفين المتلاقين . وهنا لا نجد للواقع الخارجى أثرا يذكر فى الصداقة ، فلا مصلحة مشتركة ، ولا قيما أو معايير اخلاقية تحكم هذا النوع من الصداقة . فالأصدقاء المؤمنون بهذا النوع من الصداقة أو بهذا المعنى للصداقة يهتمم بالاشتراك فى مزاج واحد ، وفى

يجرى نفسى مشترك يجمع بينهم بغض النظر عن أى اعتبار آخر . فالصدقة هنا هى صداقة عاطفية بمعنى الكلمة ، إنها صداقة القلب للقلب ، وعناق النفس للنفس ، وتجاوب الوجدان مع الوجدان . ولعلنا نقول إن هذا المعنى للصدقة يعنى أن كل فئة من الناس تتجاوب مع الفئة التى تنجذب اليها . فاذا ما قلنا إن الناس ينقسمون بجبلتهم الى فئات محددة ، فان أفراد كل فئة ينجذبون بعضهم الى بعض بالطبع والسليقة دون أن تكون هناك أسباب موضوعية خارجية تشدهم بعضهم الى بعض .

**ثانيا - المعنى الثقافى :** ولا نعنى بالثقافة المعرفة الذهنية فحسب ، بل نعنى جميع المناشط الانسانية التى يتأتى عن ممارستها اكتساب خبرة جديدة من نوع أو آخر ، والثقافة بهذا المعنى الواسع تتضمن خمسة جوانب تناظر الجوانب التى تتضمنها الشخصية ، فثمة الجانب الجسمى المتمثل أساسا فى المهارات اليدوية كالكتابة على الآلة الكاتبة أو قيادة السيارة أو نحوهما ، وثمة جانب ثان يتعلق باكتساب العواطف والاتجاهات المتباينة وهو يتمثل بصفة رئيسية فى الفنون الجميلة بأنواعها ، وهى الفنون التى تخاطب القلب بصفة رئيسية ، وثمة الجانب العقلى بما يشمل من تذكر وتخيل وتعقل ، وهو ما يتمثل بصفة رئيسية فى العلوم والمعارف التى تتضمنها الكتب والمراجع والمجلات ونحوها ، وثمة الثقافة المتعلقة باللغة أو باللغات ، وهى الثقافة التى تتعلق بصورية الالبانة ، وما تتضمنه تلك الصورية من فنون لغوية متباينة ، وأخيرا فان هناك الثقافة الاجتماعية ، وهى التى تتمثل بصفة رئيسية فى العلاقات الاجتماعية وفى التشكيلات الفئوية التى يستطيع المرء إنشاءها بين الأفراد بعضهم وبعض ، أو بين الجماعات بعضها وبعض . فاذا ما تناولنا الثقافة بهذه الجوانب المتباينة ، فاننا نستطيع أن نجد نوعا من الصداقة ينبى بصفة رئيسية على مشاركة الفرد من الناس مع غيره فى واحد أو أكثر من الثقافات ، فتلك المشاركة تشكل المحور الذى تقوم الصداقة على أساسه ، فبينما وجدنا أن الصداقة فى النوع الأول تنبنى على الميول الوجدانية ، فاننا نجد الصداقة هنا تنبنى على أساس المحور الثقافى المشترك الذى يجمع فى نطاقه صديقين أو أكثر ، ويكون ارتباطهما بعضهما مع بعض بفضل هذا المحور الثقافى المشترك .

**ثالثا - المعنى الوظيفى أو الاشتغال فى عمل واحد :** فالمشاركة فى عمل واحد حيث يجتمع الأفراد بعضهم الى بعض فى مكتب واحد أو فى ورشة أو مصنع واحد ، نجد اواصر الصداقة تنشأ بين المشتركين فى إنجاز العمليات المشتركة . فكثير من الصداقات تنشأ

نتيجة الاشتغال في عمل مشترك يجمع بين الشخصين في مكان واحد ولمدة ذات بال كل يوم . ولا شك أن اهتمامات الوظيفة الواحدة المؤداة تكون لها الفضل في جمع القلوب بعضها الى بعض ، وتآزر الاهتمامات بعضها مع بعض .

**رابعا - المعنى الجنسي :** فلا شك أن الجنس يلعب دورا هاما في ربط القلوب بعضها الى بعض . فالحب بين الرجل والمرأة ينشأ أولا على خلفية من الصداقة والتفاهم الوجداني بين الطرفين ، ونحن نؤكد أنه لا جدوى من زواج يتم بين رجل وامرأة بغير أن تكون الصداقة قد جمعت بين قلوبهما ، ولكن يجب أن نقرر أيضا أن من الممكن نشوء صداقة بين رجل وامرأة بغير أن تكون بينهما علاقات جنسية من أى نوع ، فهنا تكون الصداقة منزهة عن الهوى ، بل إنها قد لا تتضمن في نطاقها حبا جنسيا على الاطلاق .

**خامسا - المعنى الديني أو الروحي :** والصداقة بهذا المعنى ترتبط بالايان بنفس القيم الدينية وبنفس القيم الأخلاقية ، فالخوارج المشترك الذى يدور حوله قلبا الصديقين أو قلوب الأصدقاء هو تلك القيم والأحاسيس الروحية والمعايير الاخلاقية التى يزنون بها السلوك . وهنا يجب أن نذكر بأن معنى السلوك أوسع بكثير من مجرد التصرفات الخارجية التى تبدو للعيان ، فالسلوك بالمعنى العلمى هو سلوك داخلى من جهة ، وسلوك خارجى موضوعى من جهة أخرى ، فما يدور فى قلبك من مشاعر أو أفكار قد لا تعبر عنها يعد أيضا من السلوك ، والصداقة هنا تقوم على اساس ما يدور بدخيلة الاصدقاء من مشاعر مشتركة من جهة وعلى اساس ما يتبدى فى سلوكهم الخارجى المشترك من تصرفات من جهة أخرى .

وبعد أن استعرضنا هذه المعانى الخمسة للصداقة - وهى المعانى التى بمقدورك أن تضيف اليها معانى أخرى يكون قد فاتنا ذكرها - فانك تستطيع أن تلمح فى ثناياها أنواعا من الصداقات ترتبط بها وتقع فى حدودها ، أو فى حدود ما تقوم باضافته من معان أخرى للصداقة لم نعرض لها ، ولكن مهما يكن فان المهم لدينا هو أن نعرف أن ثمة صداقات تجمع بينك وبين بعض الناس لأسباب متباينة وبفضل دورانك واياهم حول محور أو محاور مشتركة .

وعلينا الآن أن نقترح عليك دستورا للصداقة تتأمله وتقول كلمتك فيه ، ومهما كان موقفك مما نقوم باقتراحه عليك ، فمما لا شك فيه أن وجود دستور للصداقة

إنما يشكل قضية أساسية في حياتك يجب عليك حسمها وأخذها في اعتبارك . أما بنود الدستور الذى نقتحه عليك، فإنها تلتخص فيما يلى :

أولاً - ليس كل من ييش في وجهك أو يعاملك بمودة هو صديق . فثمة أفاع كثيرة ذات ملمس ناعم كالحرير ، وأدهى الأعداء يتخذون من الصداقة أو من مظاهر الود بتعبير أصبح ستارا يخفون خلفه عداءهم لك ، وذلك حتى تأتى لدغتهم قاضية لا يسهل علاجها . فالمودة التى يبدىها العدو الماكر لك بمثابة المخدر الذى تحقن به حتى يسهل الاجهاز عليك ، وقتلك بأسهل السبل . فعليك اذن أن تميز بين أصدقاؤك الحقيقيين وبين أصحاب المودة الظاهرة الزائفة .

ثانياً - ضع في حساباتك أن الصداقة يمكن أن تنقلب الى عداء ، ومن هنا فان عليك أن تبقى بعض أسرارك وبعض صفاتك فى طى الكتمان . لا تظهر جميع أوراقك لأصدقاؤك ، كن حريصا على أن تجعل هناك بينك وبين أصدقاؤك حاجزا شفافا . ذلك الحاجز الذى يقيك فى حماية من الصديق الذى قد ينقلب الى عدو لدود بين ليلة وضحاها ، فذلك الصديق الذى ينقلب الى عدو سوف يستخدم جميع الأسلحة التى سلمتها له فى يديه بارادتك وقت أن كان صديقا لك لمحاربتك بها .

ثالثاً - اعلم أن الصداقة مرتبطة بالمكان والزمان ، فليست هناك صداقة مطلقة ، لقد كان من الممكن استمرار الصداقة طول العمر أيام كانت المجتمعات تتسم بالاستاتيكية ، وعندما كان سكان القرية الواحدة يولدون بها ويعيشون طوال عمرهم فيها بغير أن ينتقلوا منها إلا لاما ، أما اليوم فى المجتمع المتحرك باستمرار ، فان الصداقة ما تكاد تنشأ وتتوطد حتى تتغير الأحوال ويتفرق الأصدقاء بعضهم عن بعض ، فتسقط دعائم صداقتهم وتتبخر كأنها قطرة ماء فى مرجل يغلى ، لقد انعقدت أواصر الصداقة بيننا وبين زملاء لنا فى الدراسة فى الابتدائى والاعدادى والثانوى والجامعة ، ولكن تلك الصداقات تبخرت أو تبخر معظمها وقد تشتت جميعنا فى مناحى الحياة المتباينة .

رابعاً - لا تثقل على أصدقاؤك بالمطالب . حاول أن تكون مستقلا بنفسك ، وألا تكون أخاذاً ، بل كن معطاءً بغير بذخ أو تبذير ، وكن محدداً فى معاملتك بحيث تكون راضيا عن معاملة أصدقاؤك لك ، وكما تريد أن يعاملك أصدقاؤك عاملهم ، ولا تطلب من أصدقاؤك أن يعاملوك بطريقة لا تعاملهم أنت بها ، فكما تعطيمهم يعطونك ، وكما تعاملهم يعاملونك .

**خامسا -** جدد صداقاتك طالما أن ثمة صداقات تذبل وتموت ، فأنت لا تستطيع أن تقتصر في صداقتك على مجموعة صغيرة من الناس . انك اذا فعلت ذلك فانك من المؤكد سوف تفقد جميع أصدقائك إن آجلا أم عاجلا ، لقد كان يجوز قديما أن يقتصر البرء على عدد صغير من الأصدقاء ، وذلك بسبب ثبات الاحوال ، وبفضل الاستقرار المكاني طوال العمر تقريبا ، أما وقد تغير الحال ، وصرنا في ظل حضارة تتسم بالتغير المستمر والسريع والبعيد المدى ، فان علينا أن نجدد صداقاتنا وأن نخصبها وننوعها ضمانا لمستقبل علاقاتنا مع أصدقائنا ؛ وحتى لا تضحي حياتنا فقرا من الاصدقاء في يوم من الأيام .

### موقفك من لصوص الوقت :

سبق أن قلنا إن حياتك عبارة عن قدر معين من الزمان تقضيه في إطار أو في أطر مكانية معينة ، فحياة الواحد من الناس هي عبارة عن زمان مصبوب في مكان ، وبتعبير آخر فان مقياس مقدارك يجب أن يكون بمثابة كشف حساب عن الكيفية التي قضيت بها ما مضى من عمرك ، وكيف وجهت وقتك الزماني . فالمنشط التي اضطلعت بها هي المادة التي ملأت بها كوب حياتك ، فاذا كان هذا الكوب الزماني قد ملئ بالغث من النشاط ، فان الحكم عليك يكون لغير صالحك ، أما اذا كنت قد ملأت ذلك الكوب الزماني بالسمن من النشاط ، فاننا نحكم اذن لصالحك بأنك شخصية عظيمة ، وأنتك استغللت الوقت المنقضى من حياتك في خير ما تقضى فيه الحياة .

ومعنى هذا في الواقع أن أئمن شيء تمتلكه في حياتك هو وقتك ، فطالما أن وجودك بأسره يرتبط بعنصر الزمن ، فيترتب على هذا أن أعظم وأغلى شيء في الوجود هو وقتك ، ومن ثم فان أهم وأغلى شيء يجب أن تحافظ عليه هو وقتك ، فاذا كنت تحزن اذا ما سقط منك سهوا مبلغ من المال ، أو اذا فقدت في الطريق شيئا ذا قيمة مادية أو معنوية كبيرة ، فانك بالمثل يجب أن تحزن اذا ما فقدت وقتا كان من الممكن أن تستغله فيما يفيد .

وكما أن هناك لصوصا ينقضون على الممتلكات فيهبونها ويحرمون أصحابها منها ، كذا فان هناك لصوصا ينقضون على الوقت فيسرقونه من أصحابه . ولعلنا نصنف لصوص الوقت الى فئات وفقا لمرامهم من سرقتهم لوقتك على النحو التالي :

**أولا -** لصوص الوقت الأنانيون : وهذه الفئة من لصوص الوقت يتمثلون في أولئك

الأشخاص الذين يضيعون وقتك فيما يهمهم ويشد اهتمامهم . ويُروح عن همومهم ، إنهم أشخاص يأخذون في التحدث معك لا لأنهم يرغبون في التحدث اليك شخصياً ، بل لأنك مجرد شخص - أى شخص - يمكن أن يستمع اليهم . فإذا حل محلك أى شخص أيا كان ، فإن اسطوانة حديثهم تظل مستمرة في سرد ما لديها من كلام . فلست إذن أنت المقصود ، أو لست أنت الشخص المفضل لديهم ليتحدثوا اليه ، بل أنت مجرد أذن تصغي اليهم ، ولا يهم أن تكون أنت تلك الأذن المصغية أم غيرك ، المهم لديهم أن يتحدثوا وأن يجدوا من يستمع اليهم ، فهم يسرقون وقتك لصالحهم النفسى ، سواء كنت مندجاً معهم فيما يقولون ، أم كنت نافراً ومشئراً مما يخوضون فيه من كلام فارغ لا يهمك أو يستثيرك من قريب أو من بعيد . والواحد من هذه الفئة من لصوص الوقت يمكن أن يستولوا على جانب من وقتك منذ اللحظة الأولى التى يلتقون فيها معك فى أى مكان وفى أى وقت . فهم لا يكثرثون بأى اعتبار يتعلق بك ، ربما لا يعرفون عنك أى شئ ، ولم يكن لهم حظ مقابلتك قبل ذلك ، وربما يكون لقاءك معهم فى أى مكان حتى ولو كان قطاراً أو فى مكتب بريد ، إنهم ينتهزون فرصة التفاتك اليهم ويأخذون فى استدراجك فى الحديث . فإذا ما أعطيتهم أذنك ، فانهم يظلون يصبون فيها من الأحاديث التى لا تهمك بتدفع ، ويشهدونك على ما يسردونه عليك من مشاكل تتعلق بأشخاص لا تعرفهم ولن تعرفهم ، بل انك اذا تملصت من ثرثرة الواحد من هذه الفئة ، فانك قد لا تلاقيه مرة أخرى طوال حياتك ، ولكن ما أن تخرج من قبضته حتى يستلم غيرك بنفس الطريقة يتحدث اليه وكأنه يحدث نفسه ، ولكنه يكون فى حاجة الى شخص ما يستمع اليه .

ثانياً - فئة الاستعراضيين : والواحد من هذه الفئة يأخذ فى إثبات وجوده عن طريقك ، إنه يرغب فى تأكيد وجوده الشخصى ، وأن يسترد ثقته المفقودة فى نفسه ، فماذا يفعل ؟ إنه يفتعل مناقشة أو مجادلة معك ، ويصر على إقحامك ببراهينه وتحطيم حججك بشتى الوسائل ، وهو يفضل أن يكون فى هذا الموقف نظارة يشاهدون مباراته الكلامية معك ، والكثير من هذا الصنف من لصوص الوقت يتحايلون عليك بأن يجروك الى المناظرة أو المجادلة وذلك بأن يبدأوا بالتساؤل وكأنهم يرغبون فى الاستزادة من علمك الغزير ، ولكن ما أن تنزلق قدمك معهم فى الحديث حتى يأخذوا موقف المعارض ، ولكنهم يعارضونك فى هوامش الموضوعات فى بادئ الأمر ، ثم ما لبثون يعارضونك فى أساسيات القضايا التى يعرضون لها ، وهم فى الغالب يصرون على إبراز ما فى كلامك

من تناقض ، وربما يتصيدون لك بعض الاخطاء التاريخية أو اللغوية التى وقعت فيها فى أثناء تحدثك اليهم ، فيعلنون على الملأ وعلى مسمع من النظارة الموجودين بالموقف أنك مخطيء أو جاهل ، أو أن ما أحرزته من مكانة اجتماعية أو ثقافية إنما هو وهم انطلى على الناس ، بينما أنت لست خليقا بما أحرزته من ذبوع صيت أو من ثقة فى علمك أو خبرتك . المهم ان الاستعراض لا يهمه أن يستفيد من الوقت الذى يقضيه معك ، أو بالأحرى الوقت الذى يقتطعه من لحم عمره ، وإنما هو يريد أن يستعرض عضلاته العلمية والثقافية ، وذلك بأن يحسف بك ويحط من قدره ويهون من شأنك ، فهو يتخذك وسيلة يؤكد عن طريقها قدرته ، كما يتخذك وسيلة للمقارنة بينك وبينه فيرتفع الى مقامك من جهة ، وينزل بمقامك من جهة أخرى ، فيكون ارتقاؤه اليك ثم تفوقه عليك هو الهدف الوحيد الذى يصبو اليه .

ثالثا - فئة المتسكعين : وهذه الفئة من لصوص الوقت يرغبون فى قتل الوقت ، ذلك أنهم لا يجدون شيئا يضيعون فيه الوقت الا الزيارات والجلوس الى الآخرين يتحدثون عن هذا وذاك من خلق الله . إنهم يتسكعون ، ولكن تسكعهم لا يكون وحدهم ، بل يرغبون فى التسكع مع غيرهم ، فهم يجرون الآخرين الى طريق التسكع ، فاذا ما تملل من يضيعون وقته ، فانه يجد منهم وسائل التجريح المتبانية ، فهم تارة يتهمونهم بالكبرياء الفارغة ، وتارة يتهمونهم بالبخل وافتقاد روح الشرقيين المعطاءة ، وتارة ثالثة يصفونه بأنه شخص غير اجتماعى وأنه لا يجيد الجلوس اليهم أو الخوض فى الأحاديث الشائقة معهم .

رابعا - الشكائين البكائين : وأفراد هذه الفئة يفتعلون الخصومات مع ذويهم لكى يأخذوا فى عرضها عليك لكى تتوسط بين الاطراف المتنازعة لتضع الحلول لتلك المشاكل ولكى تجعل من نفسك قاضيا فى شئونهم ، ولقد تجد الواحد من هذه الفئة يتحدث بك بأنه لا يثق الا فيك ، ولذا فانه لا يتورع من عرض كل مشاكلك وخصوماته عليك بغير تحفظ ، وهكذا يستطيع لص الوقت من هذا النوع أن يجرك الى مضماره النفسى ، فتدخل فى المشاكل بغير ما طائل بينما تنصرف عن مشروعاتك ومصالحك الشخصية .

خامسا - فئة المعجبين : وأفراد هذه الفئة يرغبون فى التقرب من المشاهير أيا كانت شهرتهم ، فهم يبحثون عن ذائعى الصيت فى جميع المجالات لكى يقضوا معهم الوقت ، ويكفى أن يحفظوا بهذا الشرف حتى يذيعوا فى الآفاق أنهم أصدقاء فلان من الممثلين



- ٢٤٣ -

وعلان من رجال السياسة ، وتلتان من لاعبي كرة القدم ، انهم يقضون الوقت في التحدث عن جلساتهم وسمهم مع العظماء والمشاهير ولكن ربما تكون أكبر جرائمهم خطرا ، هي سرقتهم لوقت أولئك العظماء وصرفهم عن أعمالهم أو مناشطهم المتبانية . على أن لصوص الوقت يتذرعون بوسائل متبانية في سرقتهم لوقت الآخرين لعنا نوجزها فيما يلي :

أولا - استدرا عطف المستمع اليهم : وهذه وسيلة مأكرة يستخدمها كثير من لصوص الوقت لنهب وقت غيرهم . انهم يجعلون من الشخص الذى يسرقون وقته الأكبر والأعظم والمتعطف عليهم لحل مشكلاتهم ، أو للأخذ بأيديهم وللارتفاع بهم من المنحدر الذى وقعوا به .

ثانيا - إثارة حفيظة من يسطون على وقته : فلقد يعمد لص الوقت الى وسيلة أخرى غير استدرا العطف هي إثارة الغيظ والموجدة ضد الآخرين ، إنه ينقل الى من يريد سرقة وقته ما قيل ضده من فلان أو علان في أثناء غيابه . فالتهمة والوقعة هما السلاحان المستخدمان من قبل بعض لصوص الوقت ، وطبيعى أن الشخص الذى يسرق وقته يصيخ السمع الى تلك الأحاديث التى تخصه ، فينسى الأهم ويتدانى الى الأخط والأرخص . إنه يترك أعماله الهامة أو مشاغله النافعة لكى يرمى في أحاديث كلها لغو وتفاهة .

ثالثاً : الأحاديث المثيرة التى تتعلق بالسياسة ونحوها : فلقد يتذرع لص الوقت بالأحداث العامة ، أو بالمواقف السياسية ، ويأخذ في إثارة لعبك للخوض في تلك الاحاديث بغير علم أو حتى بجهل مطبق . فسارق الوقت ينتقى بعض الشائعات يستدرجك بها ، ولقد يخفض من صوته وهو يوهمك بأنه سيقول لك خبرا هاما لا يعرفه الا القلائل من كبار السياسيين المسكين بزمam الحكم . فمن الطبيعى أن تعطيه أذنيك فيأخذ في صب ما شاء له من كلام فيهما بينما لا تدرك أنت أن هدفه الأساسى هو سرقة وقتك لصالحه ، وذلك لان كل هم أنه يقتل الوقت فيما يلوكه من أحاديث فارغة ، وأن يجد أرضا مشتركة بينك وبينه تلعبان عليها سويا لعبة تضيع الوقت ، برغم أنك أنت المسروق وهو لص وقتك .



## الفصل الثالث عشر

### ذل مشكلاتك الثقافية

#### نظم وقت اطلاعك :

تحدثنا في الموضوع السابق عن الوقت وأهميته ، وقد أخذنا نحذرك من لصوص الوقت ، وهنا نحذرك من نفسك خوف أن تسيء استخدام وقتك ، وعدم القيام بتنظيم وقت اطلاعك ، ذلك أن نظم التعليم الرسمية التي نخضع لها في طفولتنا ومراهقتنا وشبابنا ، ربما تصيبنا بنوع من الاتكالية على من يدفع بنا الى العمل ، أو لانتظار من ينظم لنا شئوننا الثقافية . فثمة المناهج الدراسية وقد وزعت على فروع العلم والمعرفة المتباينة ، وقد أعفأك المسؤولون عن تنظيم الدراسة من مسؤولية تنظيم وقتك بالمدرسة ، فأنت مسير في دراستك بالمدرسة أو بالجامعة وفق خطة زمنية معينة تتمثل في الحصص أو المحاضرات . وثمة مرحلتان في الدراسة كل عام ، المرحلة الأولى - هي مرحلة التحصيل ، والمرحلة الثانية - هي مرحلة التقييم الذي تتمثل في الامتحانات التي يمكن أن تعرف في ضوئها موقفك ومستواك الدراسي .

ونخشى أن نقول إن معظم الناس يشبهون العربات التي يدفع بها من الخارج ، فطالما أن قوة الدفع الخارجية مستمرة في ضغطها على جسم العربة ، فانها تسير ، ولكن حالما يتوقف الدفع ويطلق الضغط من الخارج ، فسرعان ما تتوقف عجلات العربة ، وتظل كذلك الى أن يقبض لها دفع جديد من الخارج .

والمطلوب منك أن تتحول من مجرد عربة يدفع بها من الخارج الى كائن حي يتحرك من دخليته ، وقد أمسك بزمام الموقف ، وأخذ يخطط لنفسه ، ثم يقوم بتنفيذ ما قام بتخطيطه . ونخشى أن نقول أيضا إن عملية التخطيط بحاجة الى دربة ومرانة ، وأنها لا تأتى عفوا ، ولكن من الذى يقوم بتدريبك على التخطيط لنفسك ، وتنظيم وقت اطلاعك اليومي ؟ اننا نعتقد أنه اذا ما ظللنا ننتظر من يخطط لنا أو من يمرنا على التخطيط لأنفسنا ، فنكون اذن قد تمسكنا بالموقف المدرسى ، ونكون قد حكمنا على أنفسنا بأن نظل عيالا على غيرنا ، اذ ننتظر أن يقوم ذلك الغير بالاشراف علينا ، وتحديد ملامح العمل الثقافى لنا ، بل وملاحح حياتنا الثقافية ، والحرى بنا أن نمسك نحن زمام المبادرة ،

وأن نتولى نحن المسؤولية ، فلا ننتظر حتى يأتي شخص يخطط لنا ويشرف على تنظيم اطلاقنا اليومى .

فالمسألة اذن مرهونة بك وحدك ، وليس لأحد أن يخطط لك أو أن يشرف عليك ، إنك ستصير المخطط لوقتك الذى تقضيه فى الاطلاع ، وأنت ايضا الذى ستنفذ تخطيطك بنفسك . ولكن كيف تخطط لنفسك وكيف تنظم وقت اطلاقك ؟ اننا نحب عن هذا السؤال فى نقاط على النحو التالى :

**أولا -** حدد لنفسك عددا معينا من الساعات تخصصها للاطلاع اليومى بغير انقطاع وبغير تكاسل . بعض الناس يفضلون الاستيقاظ مبكرا فى الفجر ، ويعكفون على الاطلاع ، والبعض الآخر يفضلون البدء فى الاطلاع فى المساء ، والبعض الثالث يفضلون الاطلاع بعد الظهر . إن تحديد موعد الاطلاع يتعلق بك وحدك وحسبما تعودت فى تنظيم حياتك بغير أن تفسد نظامك اليومى العادى ، ولكن لا تجعل الوقت الذى تحدده للاطلاع معرضا للضياع أو للتداخل مع مناسبات أخرى كمشاهدة التلفزيون أو الجلوس مع الأسرة أو مع الاصدقاء .

**ثانيا -** اذا كان نفسك قصيرا فى القراءة ، فان بمقدورك أن توزع الوقت الذى كرسته للاطلاع اليومى مجزأ الى أوقات متقاربة أو الى اوقات متباعدة ، فاذا كنت قد كرست ساعتين للاطلاع اليومى ، فبمقدورك أن تخصص منهما ساعة فى الصباح الباكر ، وساعة أخرى بالليل أو بعد الظهر .

**ثالثا -** جهز نفسك قبل الاطلاع ، والتجهيز الذى نقصده هو تجهيز نفسى من جهة ، وتجهيز علمى من جهة أخرى ، والتجهيز النفسى يتمثل فى الطاقة التى تعدها فى دخيلتك للجلوس الى مكتبك مدة معينة . والأمر هنا شبيه بما يقوم به المسافر من القاهرة الى اسوان بالقطار ، انه يجهز نفسه نفسيا لتحمل المدة الطويلة التى يقضيها بالسفر وهو جالس فى مكانه بالقطار ، فلو أن ذلك الراكب لم يعد طاقة نفسية حيوية للسفر لمدة طويلة ، لكان بالتالى معرضا للانهايار العصبى يصيبه . فاذا لم تجهز نفسك بالطاقة العصبية المناسبة للاستمرار فى الاطلاع مدة ساعة أو ساعتين ، فانك سوف لا تصبر على الاطلاع ، ولسوف تنتحل المعاذير للهرب من الكتاب . أما بالنسبة للاعداد العلمى ، فانه يتمثل فيما تجهزه من كتب وأدوات تستعين بها فى عملية الاطلاع ، فبغير هذه الاستعانة بالكتب والادوات ، فانك لا تستطيع اذن تخير ما يستهويك من كتب ومجلات فى شتى المجالات الثقافية المتباينة .

رابعا - إن وقت اطلاعك يجب أن تقضيه في مكان منعزل عن الآخرين حتى من أقرب الناس اليك ، ولكن اذا ما اضطررتك الظروف للتواجد مع شخص أو أكثر بنفس الحجرة التي تطلع فيها ، فيجب أن تنبه عليه قبل البدء في القراءة بالتزام الصمت ، لأن وقت اطلاعك يجب أن يكرس بتركيز كامل فيما خصصته له من اطلاع ، بغير أن تتداخل عوامل التشتيت ، وبغير أن يكون هناك أى نشاط آخر يتقاسم ذلك الوقت .

خامسا - لكي تجبر نفسك على قضاء الوقت الذى حددته للاطلاع بدقة ، فعليك بتسجيل لحظة البدء كما تشير الى ذلك ساعة يدك ثم تسجيل لحظة التوقف ، أو لحظة انصرافك عن مواصلة القراءة بسبب طارئ ما ، ثم حساب عدد الدقائق أو عدد الساعات التى واصلت خلالها الاطلاع بغير توقف ، فمثلا اذا دق جرس التليفون ، فقبل الرد عليه سجل لحظة قيامك من مكتبك الى التليفون ، وبعد عودتك من المكالمه احسب الزمن الذى قضيته بغير انقطاع فى الاطلاع وسجله ، ثم ابدأ مرة أخرى بتحديد نقطة بدء زمنية جديدة الى أن تتوقف عن الاطلاع وقيامك من المكتب ، فتسجل لحظة الانتهاء . وبذا تستطيع أن تحسب وقت اطلاعك بدقة بغير أن تخدع نفسك بأنك قضيت ساعتين مثلا الى مكتبك ، مع أن الواقع انك لم تقض سوى ساعة واحدة وأن بعض المشاغل كالتلفون وجرس الباب وغير ذلك قد ابتلع الساعة التى حسبته خطأ ضمن وقت اطلاعك .

وبمناسبة عوامل التشتيت التى يمكن أن تبتلع جانباً من وقت اطلاعك ، فاننا نذكرك من مجموعة من الأخطاء المتعلقة بطريقة تنظيم وقت اطلاعك نوجزها لك فيما يلى :

**الخطأ الأول -** ترك مسألة وقت الاطلاع للظروف والمزاج الشخصى أو للمصادفة . ومعنى هذا فى الواقع هو اهمال الاطلاع ، فاذا حصل الاطلاع على اى قسط من الوقت ، فانه يكون من الحثالة ، وربما يكون بعد أن يأخذ التعب بالشخص كل مأخذ ، ولسنا نغالى اذا قلنا إن قلة قليلة من الشباب هم الذين يكرسون وقتا محددا لاطلاعهم اليومى بعد أن يكونوا قد نفضوا أيديهم من الدراسة المنتظمة بالمدارس والجامعات .

**الخطأ الثانى -** اعتبار أن وقت الاطلاع هو وقت استرخاء . فلا يمارس الشخص الاطلاع الا اذا أراد أن ينام . انه يعتبر وقت الاطلاع مجرد وسيلة ينخرط بواسطتها فى النوم ، والواقع أن من أردا العادات الشخصية أن يتدرج المرء بالاطلاع أو بالقراءة كمدخل الى الانخراط فى النوم ، ذلك أن الكلام المقروء أو مجرد مشاهدة الأوراق

المطبوعة يشكل مثيراً شرطياً يستدعى النوم ويجلبه الى الجفنين ، وبذا يكون صاحب هذه العادة الخبيثة قد قضى على القراءة كمثير مستقل لتوسيع الأفق وكسب الثقافة .

**الخطأ الثالث -** قضاء وقت الاطلاع في جو يعمل على تشتيت الذهن ، بيد أننا نجد بعض الناس يجعلون من الضوضاء العامة غير المتميزة خلفية نفسية تساعد على تركيز الذهن بدلا من كونها عامل تشتيت ذهني . ولكن من المؤكد أن الشخص لا يستطيع أن يركز تفكيره فيما يقوم بقراءته ، بينما هو متتبع لأحداث إحدى التمثيليات المذاعة بالراديو ، ربما يكون الاستماع الى الموسيقى ، بل وربما الغناء ايضاً غير مشته للذهن لدى بعض الناس ولكن اذا وجدت أن استماعك للموسيقى أو للغناء يعمل على تشتيت انتباهك ، فعليك اذن بالتوقف عن الاطلاع في أثناء وجود الراديو مفتوحا الى جانبك بالحجرة التي تطلع فيها .

**الخطأ الرابع -** المبالغة في تقطيع وقت الاطلاع ، ذلك أن بعض الناس ما يكاد يجلسون الى المكتب حتى ينصرفوا عنه ، فالفترة الواحدة من اطلاعهم لا تتجاوز خمس دقائق ، فمثل هذا النوع من الاطلاع حتى ولو امتد الى ساعات بعد القيام بعملية الجمع ، فإنه لا يجدي ، ذلك أن الذهن بحاجة الى فترة تمهيدية للتجميع والتركيز ، فاذا كانت المدة قصيرة جدا ، فان تلك المدة تكفى بالكاد لاستجماع الذهن والبدء في التركيز .

**الخطأ الخامس -** وهو على عكس الخطأ السابق يتمثل في الاستمرار لمدة طويلة جدا في القراءة الى درجة فقدان التركيز أو الاصابة بالتعب النفسى واجهاد العينين ، فلا بد من الحصول على قسط من الراحة في أثناء فترة الاطلاع ولكن بحيث يجب ألا تمتد الراحة أكثر من اللازم فتأكل من الوقت المخصص للاطلاع أو تصرف الذهن عنه ، وتذهب بالرغبة أشثاً في أمور أخرى .

### مشكلة الذهن المشتت :

يشكو كثير من الناس من أنهم حالما يتناولون كتاباً أو مجلة ويبدأون في القراءة ، فانهم لا يستطيعون تركيز فكرهم فيما يقرأون ، ولا يتمكنون من متابعة الموضوع الذى يأخذون في قراءته ، فيفلت منهم السياق ، وينصرفون عما بدأوا فيه ، ومن ثم فانهم يغلقون الكتاب أو المجلة للانخراط في منشط آخر يوجهون اليه جهدهم ، ويولونه اهتمامهم .

ولعلنا نبدأ بالتساؤل عن الأسباب التى تكمن وراء تشتت الفكر ، فنجد أن تلك الأسباب تتلخص فيما يلى :

**أولاً - أسباب صحية :** فلقد يكون السبب فى تشتت الفكر متعلقا بالاجهاد التام ، أو بالحاجة الى النوم بعد السهر لمدة طويلة ، أو بعد الإصابة بالأرق المؤقت أو بالأرق المزمن ، ومخاصمة الأجفان للنوم ، وقد يكون المرء مصابا بمرض ما فى الجهاز العصبى أو بأى مرض يسبب الآما تحول بينه وبين القدرة على تركيز الذهن فى المادة المطروحة أمامه لقراءتها ، وكذا فان للشيوخوخة الشديدة أثراً أيضاً فى القدرة على تركيز الذهن ومتابعة المادة المقروءة ، وذلك بسبب ضمور المخ أو بسبب ما يكون قد أصابه من عطب أو أورام حميدة أو خبيثة .

**ثانياً - التعب من كثرة القراءة :** فبعد أن يظل القارئ مستمرا فى القراءة لمدة طويلة ، فانه يحس بالتعب ، ومن ثم فانه يبدأ فى تشتت الذهنى وعدم القدرة على التركيز ، والواقع أن المخ عبارة عن جهاز حساس للغاية ، ولهذا الجهاز طاقة على التحمل أو التشغيل ، فاذا ما استنفدت تلك الطاقة أو كادت ولم تتح الفرصة الكافية للراحة وبالتالى لتجديد تلك الطاقة ، فان الشخص لا يستطيع أن يتابع المقروء ، ولعلنا نشبه العمليات العقلية التى يضطلع بها المخ فى أثناء القراءة بالعمليات العضلية التى يضطلع بها من يكتب على الآلة الكاتبة ، فاذا ما استمر الكاتب على الآلة الكاتبة فى الكتابة عليها لمدة طويلة ، فان التعب يصيبه ويأخذ به كل مأخذ ، فيبدأ فى الوقوع فى الأخطاء ، وذلك بأن يدق على أزرار حروف أخرى غير أزرار الحروف التى يقصد كتابتها . وبالمثل فان المخ عندما يتعب نتيجة الاستمرار فى القراءة لمدة طويلة ، فانه قد يفهم الكلام على غير أوجهه الصحيحة ، أو قد يفوته التقاط بعض المعانى التى يقرأ ألفاظها ولكنه لا يستوعب معانيها .

**ثالثاً - أسباب معرفية :** فمن دواعى تشتت الفكر فى أثناء القراءة صعوبة المادة التى يقوم الشخص بقراءتها ووجود بعض المعانى أو بعض الكلمات التى يفتقر الى معرفتها ، ولقد يكون الموضوع المقروء بحاجة الى خلفية ثقافية يفتقر اليها القارئ مما يجعله غير قادر على الاستمرار فى القراءة .

**رابعاً - أسباب نفسية :** فلهوم والمضايقات وما قد يريم على القلب من يأس أو ترم ، وكذا الرغبات والشهوات التى قد تعتمل لدى المرء ولا تجد سبيلا لاشباعها ، إنما تعمل

جميعاً على تشتيت الذهن وفقدان القدرة على التركيز ومتابعة المادة المقروة .

خامساً - فقدان الهدف من القراءة : فمن أهم أسباب تشتت الانتباه ، وعدم القدرة على متابعة المادة المقروة ، أن يفقد الشخص الهدف من القراءة ، فكما أن السائر في الطريق يضل ويتخبط في مسيره اذا هو فقد الهدف الذى يرنو اليه من مسيره ، كذلك يكون حال القارئ الذى يقرأ بغير هدف يرجوه من قراءته ، ومن المعروف أن هدف القارئ قد يكون هدفاً مصلحياً ، وقد يكون هدفاً ترفيهياً ، وقد يكون هدفاً ثقافياً .

ولعلنا نتساءل بعد هذا عن الديناميات التى يستخدمها المرء لاشعورياً فى التشتت الذهني والهروب ذهنيًا من المادة المقروة ، ونحن نجد أن تلك الديناميات تنقسم الى ما يأتى :

أولاً - دينامية الهروب من الصعب الى السهل : فعندما يجد القارئ نفسه بازاء موضوع صعب عليه فهمه أو استيعابه ، فانه ينتقل لاشعورياً من المجال الصعب الى المجال السهل ، ويمكن أن نشبه هذا الموقف بالماء الذى ينزلق من أعلى الجبل الى السهول والوديان التى تقع فى نقطة أخفض من النقطة التى كان يوجد بها فوق الجبل . فالماء فى انزلاقه من أعلى الجبل الى السهول والوديان إنما يختار ( مجازاً ) الطريق السهل ، فهو لا يصعد الى أعلى بل يهبط إلى أسفل ، وذلك لأن الصعود الى أعلى أصعب من الهبوط الى أسفل ، وعلى نفس النحو فان ثمة آلية لاشعورية لدى الانسان تدفع به الى الهبوط من الصعب والنزول الى السهل ، فالقارئ الذى يجد أنه لا يستطيع استيعاب ما يقوم بقراءته ، فانه يسارع لاشعورياً الى الهبوط من القراءة الصعبة الى الأفكار السهلة أو الى قراءة أخرى ميسورة له ربما تكون قصة أو مجلة أو نحوهما .

ثانياً - دينامية الافكار المترابطة : ففي أثناء القراءة قد يجد القارئ مفهوماً يسحبه من التيار الأصلى الذى يسير فيه كلام المؤلف الى تيار آخر ينشعب عنه يرتبط بالخبرة الشخصية للقارئ ، فلقد يكون القارئ مهتماً بالأسلحة لأنه يعمل ضابطاً بالقوات المسلحة أو بالشرطة ، ففي أثناء قراءته فى كتاب دينى ، فانه قد يقع على هذه العبارة « الايمان سلاح المؤمن » . ان كلمة سلاح قد تجذبه عن السياق الذى كتبت فيه ، وهو سياق دينى ، فيأخذ فى التفكير فى السلاح الذى تسلمه عهدة ، والذى يجب عليه تنظيفه لأن أحد كبار الضباط سوف يمر للتفتيش على الأسلحة ، وعند هذه النقطة من التفكير ، فانه يتذكر أنه فى الأسبوع الماضى قد أوقعت عليه عقوبة بسبب إهماله



للسلاح ، ثم يذكر الكلام القارض الذى وجهه اليه الضابط الكبير بسبب ذلك الاهمال ، ولكنه فى هذه المرة سوف ينال الثناء من رئيسه ، هنا نجد أن القارئ قد خرج من التيار الأصلى الذى كتبت فيه كلمة « سلاح » وارتحل بفكره الى ناحية أخرى ترتبط بفكره ووجدانه ، فالآلية الترابطية قد خرجت بفكره من التيار الأصلى الى تيار آخر فرعى يبعد به عن التيار الأصلى المتعلق بما كان يقوم بقراءته .

ثالثا - دينامية احلام اليقظة : فلقد ترد كلمة أو عبارة تثير وجدان - لا فكر - القارئ فهو يجد نفسه منساقا نحو الانخراط فى حلم يقظة لذيذ يشبع من خلاله رغبات جنسية أو رغبات غير جنسية ، فما لم يستطع القارئ أن يحققه فى الواقع ، قد يحققه عن طريق أحلام اليقظة ، وربما يجد القارئ فرصة مناسبة للانخراط فى حلم اليقظة ، وقد صار وحيدا ولديه الذريعة للانعزال عن الناس ، وهذا ما يحدث بصفة خاصة فى مرحلتى المراهقة والشباب ، فكثير من المراهقين والشبان يجلسون الى مكاتبهم لساعات متواصلة وكأنهم عاكفون بتعمق على كتبهم يستذكرون مع أن الواقع أنهم عاكفون على أحلام اليقظة ينهلون منها ويجترون الخبرات الشهوية التى سبق لهم أن مروا فيها ، أو التى يرغبون فى المرور فيها .

رابعا - دينامية النعاس : وهذه الدينامية تجلب النعاس الفعلى الى أجفان المرء ، انه يحس بأنه لم ينم منذ عدة أيام مع أن الواقع انه شعبان نوما ، وأنه ليس بحاجة الى النوم على الاطلاق ، ولقد ينهض الطالب الذى تدفع به هذه الآلية الهروبية اللاشعورية الى اغلاق كتابه متجها الى السرير لينام ، ولكنه لا يجد للنعاس سبيلا ، انه قد ينخرط فى أى نشاط آخر كأن يقوم من فراشه الى التلفزيون يشاهد فيلما أو مباراة لكرة القدم بغير أن يحس رغبة فى النعاس كما كان حاله منذ لحظات وقت أن كان جالسا الى مكتبه يستذكر . فثممة اذن دافع نفسى لاشعورى يساعده على الهرب من القراءة الى النعاس كوسيلة للتوقف عن مواصلة القراءة . هذه الدينامية أطلقنا عليها آلية النعاس .

خامسا - دينامية الإبداع الفنى أو الاختراع : فلقد يتحایل الشخص للتوقف عن الاستمرار فى القراءة وذلك بأن ينخرط فى نشاط أدبى أو فنى أو حتى فى اختراع جهاز أو أداة جديدة . وعلى الرغم من اعترافنا بأن النشاط الأدبى أو النشاط الفنى أو الاختراع أشياء رائعة ، فاننا نعتبرها فى هذه الحالة بمثابة وسائل هروبية لاشعورية . والواقع أن هناك الكثير من الناس قد انخرطوا فى الأدب والفن والاختراع لا لأن لديهم الموهبة الفنية أو الادبية أو موهبة الاختراع ، بل لأنهم حملوا بهذه الآلية الهروبية الى الخروج

من مسار القراءة الصعبة الى ما يستهويهم من أدب أو فن أو اختراع ، بيد أن هؤلاء الهروبين لا يتتحون الى الأدب الجاد أو الى الفن الذى يحتاج الى دراسة وتعمق ، ولا الى الاصول العلمية للاختراع ، بل هم يخدعون أنفسهم ، فقد يوهمون من حولهم بأنهم لم يخلقوا الا للأدب أو للفن أو لخلق أشياء جديدة وتصميم مخترعات لم يسبق لأحد أن فكر فيها ، وانك لتجد الكثير من حالات الفشل فى الدراسة المنتظمة بالمدارس والجامعات تندرج تحت هذه الفئة من الهاربين بتذرعهم لاشعورياً بآلية أو دينامية الابداع والاختراع .

ونحن فى نهاية هذه المعالجة السريعة لمشكلة الذهن المشتت نود أن نقدم اليك بعض النصائح اذا كنت ممن يتعرضون لهذه المشكلة أولاً - هبىء نفسك أولاً للقراءة قبل أن تبدأ فيها ، ثانياً - حدد الهدف من قراءتك ثالثاً - حدد الكمية التى ستقوم بقراءتها فى الكتاب لكى تعد طاقة نفسية لها . رابعاً - اقرأ فى أكثر من كتاب واحد فى الجلسة الواحدة . سادساً - تصفح العناوين والنقاط الرئيسية فى الموضوع قبل أن تقوم بقراءة التفاصيل ، وذلك لأن الامام بالأساسيات خليك بمحملك على تتبع الفروع والتفاصيل . سابعا - استخدم القلم الرصاص فى وضع بعض الخطوط تحت الجمل الهامة التى يجب الرجوع اليها ، ولكن مع عدم الادمان فى وضع خطوط تحت الجمل والعبارات كما يفعل البعض . ثامناً - حاول أن تعيد كتابة الموضوع بأسلوبك الشخصى وبصياغتك المبتكرة ، ووفق ترتيب جديد ، أو اخراج جديد للموضوع تجده أفضل وأنسب .

### كيف تقرأ كتاباً ؟

علينا بادىء ذى بدء أن نستعرض أنواع الكتب التى يمكن للمرء أن يتناولها بالقراءة حتى نستطيع بعد ذلك أن نقع على الطريقة المناسبة لقراءتها وتلك الأنواع يمكن أن تصنف على الوجه التالى :

أولاً - الكتب الأدبية : كالشعر والقصة والسير والرحلات ، وهذا النوع من الكتب إما أن يصب الاهتمام على الأسلوب اللغوى ، وإما أن يصبه على الخيال ، وإما أن يصبه على ما تتفجر به عواطف الكاتب ، أو ما يهز وجدانه من مشاعر .

ثانياً - الكتب الدينية : وهى كتب الوحي والتفسير والوعظ والتشريع وسير الأنبياء والزعماء الدينيين وكتب الدراسات الدينية المقارنة وغير ذلك من كتب تعالج الموضوعات الدينية .

ثالثا - الكتب العلمية : وهى الكتب التى تتناول الواقع الموضوعى بالدراسة أو التى تتناول الظواهر والعلاقات الانسانية بمنهج موضوعى يعتمد على المنطق والتفكير النقدى .

رابعا - الكتب الفلسفية : وهى الكتب التى يتناول بها المؤلفون نتائج العلوم ونظرياتنا بنظرة عامة شاملة وهى أيضا الكتب التى تتناول العلاقات الاجتماعية بنظرة عامة مترابطة ومتكاملة بحيث ترسم خطا جديدا لتلك العلاقات .

خامسا - الكتب التقنية : وهى الكتب التى ترشد القارئ الى تطبيق نظرية أو فكرة ، أو هى الكتب التى تساعد القارئ على أن يتدرب على مهارة معينة ، وذلك ككتاب التدريب على الكتابة على الآلة الكاتبة ، أو ككتاب النوتة الموسيقية .

والواقع أن القراءة قراءات وليست قراءة واحدة ، وعلينا لكى نعرف كيف نقرأ كتابا أن نستعرض أنواع القراءات المتباينة التى يمكن حصرها فيما يلى :

أولا - القراءة الترفيهية : وفى هذا النوع من القراءة لا يستهدف القارئ فائدة معرفية ، بل هو يخاطب وجدانه بما يقوم بقراءته ، ولذا فان القارئ الترفيهى لا يرغب فى أن يحصل على معلومات جديدة مما يقوم بقراءته فى الكتب الترفيهية التى يتناولها . ولقد نصف هذا النوع من القراءة بأنه لا يعدو أن يكون تحصيل حاصل من الناحية المعرفية ، إنه مجرد نشاط لقضاء الوقت فى متعة وجدانية ، من ذلك مثلا الكتب الغرامية الرخيصة أو المجلات السطحية التى تبغى بالدرجة الأولى والأخيرة تسلية القارئ ومداعبة عواطفه وإثارة اهتمامه والقرع على أبواب خياله الوجدانى .

ثانيا - القراءة التحصيلية : وفى هذا النوع من القراءة يكون الهم الأكبر للقارئ أن يستوعب مضمون قراءاته ، ولقد يكون الاستيعاب هنا استيعابا معنويا ، اذا كان الهدف من القراءة الالمام بالأفكار الواردة بالكتاب أو فى جزء منه ، كما قد يكون استيعابا استظهاريا نصياً اذا كان قصد القارئ حفظ النصوص أو الأشعار الواردة بالكتاب أو بجزء منه ، ولعل معظم الكتب المدرسية والجامعية تقع فى هذا الاطار من القراءة .

ثالثا - القراءة التطبيقية أو العملية : وفى هذا النوع من القراءة يكون هم القارئ هو تنفيذ الخطوات والارشادات التى يقررها المؤلف بالكتاب ، ومن هذه القراءات ما يتعلق بوسائل الطبخ ووسائل اصلاح السيارات ، وما كان متعلقا باستخدام الآلات المتباينة ونحوها .

رابعاً - القراءة التفاعلية أو الفلسفية : وفي هذا النوع من القراءة يكون اهتمام القارئ منصبا على التفاعل بين ما لديه من خبرات ، وبين ما يقوم بقراءته ، إنه لا يستوعب ما يقوم بقراءته كما هو ، بل يتفاعل معه ، تماما كما تتفاعل المواد الكيميائية بعضها ببعض لتكوّن مركبات كيميائية جديدة ، وهذه القراءة هي التي تعمل على إعداد العقول المفكرة والمبتكرة في نفس الوقت .

خامساً - القراءة النقدية : وفي هذا النوع من القراءة يكون اهتمام القارئ منصبا على تبيان جوانب الاجادة وجوانب الضعف فيما يشتمل عليه الكتاب ، فعندما يتناول أحد النقاد إحدى المجموعات القصصية وقد كلف بنقدها لمناقشتها بالاذاعة أو في إحدى الندوات ، أو عندما يقوم أحد الأساتذة بالجامعة بتناول أحد الأبحاث المقدمة من أحد الدارسين للحصول على الماجستير أو الدكتوراه ، فانه يقوم في أثناء قراءته بتبين أوجه الاجادة وأوجه التقصير فيما قام الكاتب أو الدارس بكتابته ، سواء كان قصة أم بحثا .

وعلينا بعد هذا أن نستعرض فنون قراءة الكتب ، ذلك أن قراءة الكتب تختلف باختلاف الكتاب من جهة ، وباختلاف الهدف من تناوله من جهة أخرى ، وتتلخص هذه الفنون فيما يلي :

أولاً - القراءة الاستطلاعية : فأنت عندما تذهب الى إحدى المكتبات ويجذب انتباهك عنوان أحد الكتب ، فانك لا تشتريه في الحال ، بل تقوم بتصفحه ، انك ربما تبدأ بقراءة « هذا الكتاب » الذي يكتبه المؤلفون أو الناشرون عادة على ظهر الغلاف ، ثم تأخذ بعد هذا في قراءة فهرس الكتاب وربما تقرأ عناوين الفصول واحدا بعد الآخر ، ثم تعيد الكرة من جديد . ولكن لكي تتناول بالقراءة الموضوعات الفرعية التي تدرج تحت كل فصل ، وبعد هذا تقوم بقراءة المقدمة التي يصدر بها المؤلف كتابه ، وقد تمر بسرعة على ما قد يتضمنه الكتاب من صور أو خرائط أو أشكال ايضاحية ، وربما يهملك نوع الورق وطريقة طبع الكتاب وشكل الغلاف وما تضمنه الغلاف من الوان الى غير ذلك من جوانب متباعدة تعطيك فكرة عامة عن الكتاب قبل أن تقدم على شرائه أو استعارته اذا كنت باحدى المكتبات التي تعير الكتب ، ذلك أن هدفك من الذهاب الى المكتبة للشراء أو الاستعارة ربما يكون مرتبطا ببحث كلفت بعمله للكلية التي تدرس فيها ، وربما تكون مهتما بمعالجة موضوع معين تريد الكتابة فيه لاحدى المجلات أو لاعداد حديث لك في الاذاعة الى غير ذلك من أهداف ، وربما يكون استطلاعك متعلقا بمزاجك الخاص في القراءة ، فأنت تسأل نفسك بينما تتصفح الكتاب : هل هذا هو أنسب كتاب

يروق لى لاقتنائه فى مكتبتي بشرائه أو باستعارته ؟ فهنا يكون هدف القراءة الاستطلاعية هدفاً ذاتياً مزاجياً بحتاً .

**ثانياً - القراءة الطولية :** ونعنى بالقراءة الطولية أن تتناول الكتاب من أول كلمة فيه حتى آخر كلمة بغير أن تترك أى فصل أو حتى أى جملة ، فإذا ما تناولت إحدى الروايات فانك سوف تستعين فى قراءتها بالقراءة الطولية ، ذلك أنك لا تستطيع أن تنتقى بعض الفصول وتترك البعض الآخر منها . فثمة سياق واتساق يلزمانك بهذا النوع من القراءة من أول الكتاب الى آخره ، وليست الروايات والقصص وحدها التى يجب أن تقرأ بطريقة القراءة الطولية ، بل ان هذا ينسحب بازاء جميع الكتب المخورية التى تدور فكرتها حول مفهوم واحد كهذا الكتاب الذى بين يديك الآن . ولعل بعض الكتب التى تحمل فلسفات أصحابها لا تستوعب اذا قطعت أو اذا أجتزأ القارئ بتناول مقتطفات منها وترك بعضها الآخر ، من ذلك مثلاً أى محاورة من محاورات أفلاطون أو كتاب « التأملات » لديكارت ، بل وجميع كتابات الفلاسفة على تباين مذاهبهم واتجاهاتهم .

**ثالثاً - القراءة العرضية :** وهذا النوع من القراءة يكون مستهدفاً هدفاً معيناً ، من ذلك مثلاً اذا كنت تبحث موضوعاً بالذات ، أو اذا كنت تريد جمع معلومات عن فكرة معينة ، فأنت فى هذه الحالة تتناول مقطعاً من الكتاب ، وهو مقطع عرضي بالطبع ، من ذلك مثلاً اذا كنت تبحث فى نظرية المعرفة عند الفلاسفة ، إنك لا تتناول فلسفة كل فيلسوف على حدة ، بل تتناول مرجعاً عن تاريخ الفلسفة ، ولا تقوم بقراءة ذلك المرجع من أوله الى آخره بالطريقة الطولية ، بل تتناول هذا الجانب الذى يهيك من المرجع فحسب ، وقس على هذا جميع الاهتمامات المحددة التى تعترق تحصيلها .

**رابعاً - القراءة التنقيحية :** فاذا كنت واحداً من الثقاة فى اللغة ، وطلب اليك أحد المؤلفين تنقيح أسلوب الكتاب الذى قام بتأليفه قبل تقديمه الى الناشر لطبعه ، فان قراءتك له ستكون قراءة مركزة على الاستخدام اللغوى للعبارات ومراعاة قواعد النحو وغيرها من أصول لغوية . واذا كان مؤلف الكتاب قد وضع ثقته فيك كأستاذ له تقوم بتوجيهه فى تخصصه وطلب اليك القيام بفحص وتنقيح مؤلفه قبل نشره ، فانك فى هذه الحالة ستركز فكرك على المعانى والمصطلحات العلمية والآراء التى ساقها المؤلف ، ونحو ذلك من جوانب يعترف لك بأنك أمتن منه فيها ، وأعلم بالحبايا بازائها .

خامسا - القراءة الفهرسية : وهذا النوع من القراءة يكون هم القارئ فيه منصبا على جمع المصطلحات العلمية وأسماء الاعلام الواردة بالمؤلف في بطاقات مع تحديد الصفحات التى ذكر بها المصطلح أو العلم ، وهذا النوع من القراءة تتضح ثماره فى المراجع العلمية ، بل وفى معظم الكتب الاكاديمية الاجنبية وهو ما يعرف بالـ Index ويكون مكانه بالنسبة للكتب الانجليزية فى آخر الكتاب ، بينما يوضع الفهرس فى أول الكتاب ، وهناك قراء متخصصون فى هذا النوع من القراءة الفهرسية فى دور النشر الكبرى بالخارج .

### فن قراءة الصحف والمجلات :

علينا أن نستعرض بادىء ذى بدء أنواع الصحف التى يتناولها الناس بالقراءة ، ثم علينا بعد هذا أن نستعرض أنواع المجلات ، ولنبدأ أولا بأنواع الصحف ، فنجد أنها تنقسم الى ما يأتى :

أولا - صحف عامة ذات طابع سياسى وتنطق غالبا باسم الحزب الحاكم ، أو باسم السلطة القائمة ، فهى تهتم بصفة رئيسية بالأخبار المحلية وتؤكد على منجزات الحكومة ، وتحاول بث الثقة فى نفوس الشعب ، واشاعة الطمأنينة فى الحاضر والمستقبل ، على أن هذه الصحف لا تقتصر على الناحية السياسية الداخلية والخارجية ، بل هى تتناول مجالات أخرى متباعدة بحيث تكون الصحيفة متمسة بالتكامل ، وبحيث ترضى المطالب الجماهيرية ، وتلبى الحاجات والاهتمامات الشعبية لفئات الشعب المتباينة .

ثانيا - صحف المعارضة : وهى أيضا صحف سياسية ، ولكنها تنطق بلسان المعارضة ، فهى تنبه الحكومة القائمة الى نقاط الضعف ، والى النقص فيما اتخذ من اجراءات فى المجالات المتباينة ، ولكن هذه الصحف لا تتخذ موقف المعارضة على طول الخط وبصفة مستمرة ، بل هى تؤيد الحكومة فى بعض الاحيان ، وتضم صوتها اليها بازاء بعض القرارات السياسية والاقتصادية التى لا تجدها عليها غبارا .

ثالثا - صحف رياضية : وهى تلك الصحف التى يصدرها أحد الأندية ، أو تصدرها بعض الاتحادات الرياضية ، فهى صحف خبرية ولكن ما تقدمه من أخبار ينصب كلية على الرياضة بأنواعها المتباينة ، فتقدم أخبار اللاعبين ، والأحداث الرياضية المتوقعة ، ونتائج المباريات ، وتعليقات المعلقين وتنبؤات المتابعين من أئمة الرياضات المتباينة بالنسبة لما سوف تسفر عنه نتائج مباريات الموسم .

رابعا - صحف دينية : وهى صحف متخصصة أيضا وان كانت فى بعض الأحيان تشتمل على موضوعات اجتماعية أو اخبار سياسية ، وهى بالطبع تكون لسان حال الجهة الدينية التى تقوم باصدارها .

خامسا - صحف اقتصادية . وهى تلك الصحف التى تهتم بالأسواق المالية وأخبار البورصة وأسعار الأوراق المالية والصناعات والمنتجات والتصدير والاستيراد والعمالة المطلوبة والمخترعات والسلع المستوردة الحديثة التى توجد بالسوق ومكان تسويقها وأسعارها ونحو ذلك من شئون اقتصادية .

وبالمثل فاننا نستطيع تقسيم المجالات الى الانواع التالية :

أولا - المجالات السياسية . ثانيا - المجالات الاجتماعية . ثالثا - المجالات الفكاهية . رابعا - المجالات الدينية . خامسا - المجالات الاقتصادية . سادسا - المجالات الفنية . ثامنا - المجالات النسائية . تاسعا - المجالات الحرفية والتطبيقية فى مجال معين كالمعمار أو الطب . عاشرا - المجالات النقابية .

ونحن نستطيع تقسيم قراء الصحف والمجلات الى فئات متباينة على النحو التالى :

أولا - قراء يودون اشباع حبههم للاستطلاع ، وهذه الفئة - وهى فئة ضخمة - يهتم أفرادها بقراءة ما يرغبون فى قراءته ، بينما يبنون عما لا يجذب انتباههم ، فهم يقرأون للمتعة وقضاء الوقت وربما تكون عادة قراءة أو شراء الصحف والمجلات لديهم من لوازم حياتهم ومن مستلزمات روتينهم اليومي . وهذه الفئة لا يهتم أن تزيد معلوماتها العلمية أو معلوماتها فيما هو أساسى أو هام ، بل ان اكثر ما يهتمها ويجذب انتباهها تلك الاخبار المثيرة كالحوادث العنيفة أو الغريبة ، فيأخذون فى سردها فى مجالسهم ومع اصدقائهم . فالواحد من هذه الفئة يهتم بالدرجة الاولى ما تنشره الصحف ليثير الجماهير كانتصار أو هزيمة أحد الاندية ، أو وقوع حادثة سطو مسلح على أحد المتاجر ، أو ظهور العفاريات فى أحد المساكن ، أو وفاة شخصية هامة ، أو احد الاقرباء أو المعارف .

ثانيا - قراء التحليلات الاخبارية والمقالات العلمية والأدبية والفلسفية الدسمة ، وأفراد هذه الفئة يهتمون بعد قراءة العناوين الرئيسية بالصحيفة قراءة المقالات المنشورة بالصحيفة أو المجلة ، ولقد يعتمد بعضهم الى قص المقالات التى تعجبهم والاحتفاظ بها فى دوسيهات يخصصونها لأنواع المقالات المتباينة لكى يرجعوا اليها ، أو لكى يستشهدوا بما جاء فيها فيما يكتبون ، أو فيما يعدونه من احاديث اذاعية .

( الشخصية الناجحة - ٩م )

ثالثاً - قراء مؤرخون ، وهؤلاء تجدهم يترددون على دار الكتب حيث يرجعون الى الجرائد والمجلات التى مر على صدورها عشرات السنين ، وذلك للتأريخ لفترة زمنية معينة أو لمدارسة أقوال أحد الزعماء . فالمادة الصحفية بالنسبة لأفراد هذه الفئة بمثابة الخامة التى يصنعون منها نسيج التاريخ ، ويشيدون من لبناتها معمار التاريخ حسب الطراز الذى يلائم مزاجهم ومذهبهم فى تفسير الاحداث والاقوال التى وردت بالصحف والمجلات خلال الفترة التى يؤرخون لها .

رابعاً - قراء إعلاميون ، وهم أولئك الذين اكتسبوا مهارة معينة فى القراءة ، فهم يستطيعون دراسة الموضوع الواحد فى جميع الصحف الصادرة فى نفس اليوم وكذا فى المجلات التى صدرت خلال اسبوع أو اسبوعين أو شهر ، والقارئ من هذا النوع الاعلامى يلتزم بفن معين فى القراءة بحيث ينتهى من قراءته ومقتبساته وتلخيصاته فى وقت قصير جداً ، ذلك أن التعليقات الاذاعية التى تقدم خلالها نتائج تلك القراءات لا تقبل الانتظار ، كما أن الأحداث والاتجاهات بازاء المواقف والأحداث تتلاحق بسرعة مذهلة ، الأمر الذى يحتاج الى قراء فنيين متمرسين على هذا النوع من القراءة السريعة والشاملة والجامعة المانعة فى نفس الوقت .

خامساً - قراء مصححون ، وهم أولئك الذين يعملون بالصحف ، فيقومون بتصحيح اللغوى أو بتصحيح ما قد يقع من أخطاء مطبعية متباعدة فى المادة التى تهباً للنشر ، وأفراد هذه الفئة يركزون الذهن على الجانب المعين الذى يكلفون به .

وبالنسبة للشخص العادى المثقف وغير المتخصص فى ناحية ما من النواحي التخصصية التى أشرنا اليها ، فان هناك مجموعة من القواعد ينبغى عليك مراعاتها لدى تناول الجريدة أو المجلة ، ولعلنا نوجزها فيما يلى :

أولاً - قراءة المانشات الكبيرة أو الاطلاع على الفهرس فى المجلة ، وهذا يعتبر الامام المبدئى بالخطوط العريضة للجريدة أو المجلة ، وهذه المرحلة تناظر مرحلة الاطلاع على فهرس الكتاب بادىء ذى بدء كما قلنا فى الموضوع السابق ، وهو ما يجب أن يتم قبل الدخول فى التفاصيل .

ثانياً - اطلع بعد هذا بسرعة على صفحة الوفيات حتى تطمئن على أقربائك وأصدقائك المنتشرين بعيداً عن مقر إقامتك ، وذلك خوف أن يكون هناك مصاب يهلك أمره



بالدرجة الأولى ، ويكون عليك تغيير نظام حياتك منذ بداية اليوم وذلك بالسفر أو اجراء ترتيبات معينة ضرورية لا تقبل التسويف .

ثالثا - ارجع بعد هذا الى الصفحة الأولى من الجريدة ، وأعد قراءة المانشات واحدا بعد الآخر : ثم اقرأ التفصيلات الموجودة تحت كل مانشت ولكن بطريقة القفز ، بمعنى أن تقرأ من كل فقرة سطرأ أو سطرين وتترك باقى الكلام ، وعندما لا يجذبك أحد المانشات لأنه لا يهيك ولا تفيدك معرفة مضمونه ، اسقطه من حسابك .

رابعا - انتقل بعد هذا الى الأخبار الخارجية فى الصحيفة وافعل نفس الشيء ، وعود نفسك على القراءة الخاطفة التى تلم بواسطتها بأطراف الموضوع بسرعة وباحاطة كافية دون أن تستغرقك التفاصيل .

خامسا - انتقل بعد هذا الى الأخبار المحلية غير السياسية ، وقد تكتفى بقراءة العناوين دون التفاصيل ولسوف تجد أن كثيرا من تلك الأخبار لا يهيك ، ولكن عندما تعثر على عنوان يهيك ، اعكف عليه بالقراءة التفصيلية واذا وجدت قرارا يهيك فى وظيفتك ، فقم بقصه والاحتفاظ به واكتب عليه اسم الجريدة وتاريخ صدورهما واحتفظ به فى الدوسيه الذى تخصصه لذلك .

سادسا - اطلع على صفحة الرياضة وافعل نفس الشيء من حيث اختيار ما يهيك قراءته واعزف عما لا يثير اهتمامك .

سابعا - انتقل بعد هذا الى الاجتماعيات وأخبار الفنانين والشخصيات النجومية بالاجتمع وتصفحها ، ولكن حذار من أن تستغرقك التفاصيل ، ودرب نفسك على القراءة السريعة القفزية التى تختار بواسطتها ما تقرؤه وما تنبو عما لا تريد الاطلاع عليه .

ثامنا - بالنسبة للمقالات - وهى ما أجلت قراءته الى أن انتهيت من القراءة الخبرية ، فاما أن تقوم بقراءتها فى الصباح ، واما أن تؤجل قراءتها الى المساء أو ربما ترى من الافضل قصها ووضعها فى الدوسيه الخاص بالمقالات حين جلوسك الى مكتبك وتناولها بعناية ، ولكن عليك أيضا أن تختار ما تهتم بقراءته منها فليست جميع المقالات المنشورة مما يستحق أن يقرأ ، وليست جميعها مما يرتبط باهتمامك أو مما يفيدك .

تاسعا - بالنسبة للمجلات حدد الأولويات من الفهرس ، وما تقرأه منها علم عليه بالقلم ، ولا تقرأ المجلة بحسب الترتيب الذى طبعت به واهمل قراءة ما لا يناسبك أو لا يستهويك من أخبار أو مقالات أو تعليقات .

## تناول قلمك واكتب :

عندما نقول إن الانسان حيوان ناطق ، فاننا نقصد أنه حيوان يعبر عن نفسه ، أو قل إنه حيوان يستخدم الرموز التعبيرية بدرجات متفاوتة مع تفاوت الحضارة التي تستظله . فالشخص الأمي حيوان ناطق بلسانه فحسب ، والمتعلم حيوان ناطق بلسانه وقلمه في نفس الوقت ، والفنان حيوان ناطق بلسانه وفرشاه أو إزميله أو بما ينسجه من أنغام ، أو بما يستحدثه من أصوات يشدو بها ويعبر بواسطتها عن انفعالاته وعواطفه وعن انفعالات وعواطف الناس من حوله . وفي جميع الحالات ، فإن الانسان هو بالفعل حيوان ناطق ، ولكن نطقه يتباين في مستوياته وفي وسائل أدائه .

ولعل من المستحسن أن نقول إن الانسان حيوان يبين عن نفسه ويعبر عن خواطره واحاسيسه وخلجاته ، ولعلنا نقول أيضا إن الانسان يعبر عما في نفسه لغيره ممن يحيطون به في المكان ، وأيضا لمن يبعدون عنه مكانا وزمانا في نفس الوقت ، فما يبين عنه الهندي وهو جالس الى مكتبه في دلهي أو في أى مدينة أو قرية من مدن أو قرى الهند ، يمكن أن يصل الى يدى وأنا بالقاهرة أقرؤه وأفهم عنه ما يريد التعبير عنه ، ويمكن أن أتناول كتابا قام بتأليفه واحد مثل ارسطو قبل ميلاد المسيح بعدد من القرون ، وأفهم عنه ما أراد الابانه عنه . فالانسان اذن حيوان معبر عن مكونات نفسه عبر المكان والزمان جميعا .

ومما لا شك فيه أن التعبير المباشر بين المرء وبين من يحيطون به في المكان والزمان على أكبر جانب من الأهمية ، ولكن لا شك أيضا أن التعبير بالقلم يعد صنوا للتعبير باللسان ، بل إن التعبير بالقلم قد يفضل التعبير باللسان في بعض الجوانب لعلنا نوجزها فيما يلي :

أولا - إنك تستطيع أن تعبر بالقلم فتكتب مذكراتك الشخصية وأن تفضى بأسرارك الدفينة التي لا ترغب في أن يطلع أحد عليها غيرك ، ولا شك أن لكتابة المذكرات الشخصية وظيفة نفسية هامة جدا . ذلك أنك وأنت تكتب مذكراتك الشخصية إنما تجعل من نفسك شخصين في شخص واحد : أحدهما يكتب والآخر يتلقى المكتوب ، فأنت عندما تقوم بقراءة مذكراتك الشخصية بعد فترة طويلة ، فإنك عندئذ تشاهد نفسك من بعيد . وكلما مر على مذكراتك مدة طويلة ، فانها تزداد قيمة في نظرك ، ولعلها تمثل الكنز المطمور في حياتك الذي ترغب في الاحتفاظ به لنفسك دون سواك ،

والواقع أن المذكرات الشخصية التي قام بعض الفلاسفة بكتابتها ، قد صارت من نفائس الأدب بعد رحيلهم عن هذا العالم ، من ذلك مثلاً مذكرات روسو ومذكرات القديس أوغسطين وغيرهما ، فهي تمثل الخبرة الحية التي تشكل قاعدة ذات قيمة كبيرة جداً في دراسة تلك الشخصيات وما مر بها من تجارب ، ناهيك عن الجرأة والصراحة التي كتبت بها تلك المذكرات ، مما يجعلها في قمة الأدب التعبيري الذاتي .

ثانياً - لا شك أن الكلمة المكتوبة تلقى من اهتمام صاحبها أكثر بكثير مما تلقاه الكلمة المنطوقة . فأنت تسمع الأديب يتكلم ، ثم تقرأ له ما كتب ، فتجد أن كلامه المكتوب يتصف بالدقة والعمق أكثر بكثير جداً من كلامه الذي نطق به ، ويحضرنا هنا ما ساقه أحد المفكرين بقوله « إني عندما أتكلم أخشى من نفسي خوف أن يزل لساني بما لا أقصده ، ولكنني وأنا ممسك بالقلم وأمامي القسطاس ، فإني أكون مالكا لزمام الموقف ، ويكون بمقدوري أن اعدل فيما كتبت ، أو أن أحجبه تماماً عمن يتابعون كتيبتي ومقالاتي المنشورة » . فالكلمة المكتوبة تخضع لصاحبها حتى يطلق لها العنان لتخرج مطبوعة في كتاب أو صحيفة ، أما الكلام المنطوق ، فانه في كثير من الأحيان لا يحمل مقاصد صاحبه أو لا يكون صاحبه قد اعتنى بالابانة الواجبة ، ولذا فانه قد يحمل أكثر من معنى ، فيفسر على أكثر من وجه ، ناهيك أيضاً عن الافتراءات التي يمكن أن تنسب اليك خاصاً بما قلته بلسانك فيزعم من سمعك أو اجتمع معك بأنك قلت كذا وكيت ، مع أنك لم تقل شيئاً مما افترى به عليك ، أو أنك قلت كلاماً مبيناً لما يزعم أنك تفوهت به .

ثالثاً - من المعروف أن العلوم والفلسفة تعتمد على الكلام المدون وليس على الكلام المنطوق ، فالكلام الذي ينطق به العالم أو الفيلسوف أو الذي يقوم المدرس بالنطق به أمام تلاميذه أو طلبته بالمدرسة أو بالجامعة ، إنما يكون معتمداً على ما ورد بالمراجع والكتب المعتمدة . صحيح أن الكلمة المنطوقة كانت تحتل مكان الصدارة قديماً ، ولكن بما لا شك فيه أن الكلمة المكتوبة قد صارت تحتل عرش الاهتمام والاحتفال في الأوساط العلمية ، بينما صار الكلام المنطوق مجرد أداة مساعدة لإلقاء الاضواء على الكلام المكتوب .

رابعاً - لا يخفى على أحد ما للكلام المكتوب من أهمية في الحقوق والواجبات ، فالدولة لا تعتمد على الوعود الشفوية أو الوصيات التي ينطق بها أصحابها وهم على فراش الموت ، بل يعتد بما سجلوه كتابة وبتوقيعهم ، وعقود الملكية ، بل والنقود والأوراق

المالية والشيكات المصرفية وغيرها مما يحمل قيمة مادية ، إن هى سوى كلام مكتوب . فجميع المعاملات تعتمد على الكلام المكتوب ، ولا يستخدم الكلام المنطوق الا لتسهيل التعامل أو للتفاهم بازاء ذلك الكلام المكتوب .

خامسا - وحتى الكلام المنطوق يعتمد فى كثير من الاحيان على الكلام المكتوب ، فمعظم المحاضرين والخطباء والمذيعين والمشاركين فى الندوات والاجتماعات يعدون ما يقولونه ، سواء بالتفصيل أم فى نقاط ولا يخفى أن مصادر المعرفة اليوم هى من كلام سبق أن دون ، كما أن الكلام الجيد المعد جيدا هو كلام يعتمد على وثائق وشواهد وعلى خلفية من الكلام المكتوب .

وبعد أن أوضحنا لك أهمية الكلام المكتوب ، فاننا نحثك على الامساك بالقلم والورق وأن تكتب على أن تراعى الارشادات التى نقدمها اليك فيما يلى :

أولا - يجب أن تعرف أن الكتابة كتابتان : كتابة ذاتية ، وأخرى موضوعية . والكتابة الذاتية - وان كانت تلبس بصيغ موضوعية لأن الكتابة فى حد ذاتها هى وسيلة لجعل الذاتى موضوعيا - هى التعبير عن الخلجات الداخلية وما يساور المرء من أفكار أو مشاعر أو مخاوف أو توجسات ، أو ما يداعب خياله من آمال ، أما الكتابة الموضوعية فانها تستقى مادتها من أشياء خارجية ، من ذلك مثلا أن يكتب المرء تقريراً عن الأحداث التى وقعت فى يومه ، أو عندما يصف مكانا قام بزيارته ، أو عندما يسرد قصة سمعها ، أو عندما يستشهد بقانون علمى أو وضعى ، وأنت لست فى غنى عن هذين النوعين من الكتابة ، بل يجب أن تتذرع بهما جميعا بغير إهمال لأى منهما .

ثانيا - أقل مستوى من الكتابة ما كان متعلقا بالجانب المصلحى من الكتابة ، فأنت تعرف كيف تكتب اسمك وتعرف مضمون ما يعرض عليك من أوراق أو وثائق ، وترد على ما يصلك من خطابات ، وتقدم البيانات التى تطلب منك حيثما تعمل كموظف ، وتقرأ الفواتير وتقوم بتسجيلها بالدفاتر أو بالسجلات التى يجب تسجيلها بها .

ثالثا - أما المستوى الثانى الأرفع من هذا المستوى ، فهو أن تشارك فى العلم أو الثقافة ، وذلك بأن تقوم بالتلخيص أو بالتفسير أو بالترجمة ، ولقد تشارك فى الفهرسة أو فى جمع الكلمات والمصطلحات وتفسيرها فتنشئ قاموسا فى مجال ما من المجالات المعرفية ، وقد تؤلف كتابا حول الصناعات المنزلية أو غيرها وذلك باطلاعك على كتب عربية

وأجنبية منتقيا المادة من هنا وهناك فتبسطها أو تشرحها أو ترفق بها رسوما أو إيضاحات من عندك أو من عند غيرك .

رابعا - أما المستوى الثالث فهو مستوى البحث ، وهنا يلتزم الباحث بأصول مرعية في فنون البحث ومن حيث كتابة المراجع واقتباس النصوص ونحوها ، على أن الباحث يمتاز عن الجامع للمعلومات الذي اشرنا اليه في البند السابق بأنه يبرز شخصيته ، ويضيف جديدا ، ويقدم نظرية مخالفة أو مؤيدة أو مكملة لما عرضه من نظريات الآخرين ، فهو يجعل ما استفاده من غيره بمثابة خطوة تتلوها خطوات هي خطواته الشخصية ، فهو بهذا يكون قد ساهم في دفع عجلة العلم مراحل الى الأمام .

خامسا - أما المستوى الرابع - وهو أرق المستويات جميعا - فهو يتمثل في الكتابة الابداعية البحتة التي لا يقدر عليها الا قلة من الدارسين ، والابداع موهبة فريدة يختص بها بعض الناس . على أن المبدع فيما يقوم بكتابته لا يعمل من فراغ ، بل هو يعمل مما سبق أن تم تفاعله معه وهضمه واستيعابه واحالته الى لحم فكره من ثقافات متباينة ، فما يفرزه المبدع من فكر ليس تكرارا لما سبق أن قيل ، بل هو مركبات ذهنية جديدة تصير بعد ذلك من دعائم الفكر الإنساني . والواقع أن الفضل يرجع الى المفكرين المبدعين على مر التاريخ في الدفع بخطوات حثيثة بالحضارة في شتى المجالات الجديدة المبتكرة التي جعلت وتجعل الانسانية متجددة بصفة مستمرة بغير توقف ، فهل لك أن تختار مكاتك بين الكتاب ؟ ولكن اعلم ان لامناص من أن تكون كاتباً ، فليس لك الخيار بين أن تكتب أو لا تكتب ، بل خيارك فقط بازاء نوع الكاتبين الذي تدرج نفسك في إطاره .



## الفصل الرابع عشر

### كيف تنمو ثقافيا ؟

#### نظرية الهرم الثقافى :

تقول هذه النظرية إن النمو الثقافى لدى المرء يسير فى بنائه على نفس النمط الذى بنيت وفقه الأهرامات ، فثمة قاعدة عريضة تعلوها طبقة أقل مساحة ، ويتلو هذه الطبقة الثانية طبقات متتالية كل طبقة منها أقل مساحة من الطبقة السابقة عليها الى أن ينتهى الهرم الى طبقة صغيرة هى قمته .

وبالمثل فان ثقافة المرء تبدأ من العام الواسع الى الخاص الضيق ، والتعليم أيضا يسير وفق هذه النظرية ، فنجد التعليم العام ، ثم التعليم الجامعى ، ثم الدراسات العليا ، وسواء كان المرء منخرطا فى التعليم النظامى ، أم غير منخرط فيه ، فان ثقافته تسير على النحو الهرمى ، وحتى بازاء تعلم أية حرفة من الحرف اليدوية ، فان التعلم يسير من العام الى الخاص ، وما يقال عن الحرف اليدوية ينسحب أيضا بازاء المهن التخصصية ، فالطبيب مثلا يبدأ تعلمه للطب من العام الى أن يتخصص فى فرع دقيق من فروع الطب ، وقل نفس الشئ بازاء جميع المهن التخصصية كالمهندسة والفنون الجميلة وغيرها من مهن عالية .

والواقع أن نموك الثقافى يسير وفق النظام الهرمى ، فثمة خطوات هرمية يسلكها هذا النمو لعلنا نوجزها فيما يلى :

أولا - فاذا نحن بدأنا من أول حلقة فى سلسلة نمو الفرد ، فاننا نجد أن أجهزة المعرفة - وهى المنافذ الحسية الخمسة وكذا الجهاز العصبى المركزى الذى يترأسه المخ - وقد أخذت فى خلال المرحلة الجنينية قبل الميلاد ، تمر فى مرحلة الاستعداد للعمل ، وذلك بالنمو فسيولوجيا ، بحيث تكون على استعداد للعمل الخبرى بمجرد نزول الطفل من بطن أمه الى هذه الدنيا .

ثانيا - بعد ميلاد الطفل فانه يكون قد أرسى فى حياته الأساس الذى يبنى عليه هرمه الثقافى . فالمقومات البيولوجية ، وأجهزته الفسيولوجية التى صارت مستعدة للعمل بعد الميلاد ، وهى التى ظلت تعتمل لديه لاشعوريا ( بالمعنى العام للكلمة ) بالنمو ذاتيا ،

ومن الداخل ، وبطريقة ديناميكية في دخيلة أحشاء الأم ، انما يعتبر بمثابة حفر أساس الهرم الثقافي ، ثم صب الخرسانة تحت أرض الهرم المنشود اقامته ، فالأساس الذى سوف يقام عليه الهرم الثقافي للشخصية هو أساس بيولوجى مكين يتمثل فى استعداد الأجهزة المعرفية للعمل بمجرد الخروج من ذلك المكان الصغير المغلق الى هذا العالم الفسيح والملىء بالخبرات الكثيرة والمتعددة والمستمرة فى التراكب والتعقد .

ثانيا - أما قاعدة الهرم الثقافي للشخصية ، فانها تتمثل فى مرحلة الطفولة الأولى ، هذه المرحلة تمتاز أساسا بالتقبل الحسى الادراكى ، أو قل بالتعرف على العالم المحيط بالطفل ، وطبيعى أن تشيد هذه القاعدة الثقافية بأقى بصفة أساسية بما يقع عليه البصر وما يصل الى السمع ، ثم تأتى فى المرتبة الثانية الحواس الثلاث الأخرى ، أعنى الشم والذوق واللمس ، وفى هذه المرحلة أيضا نجد أن المعرفة الحسية وهى التى تسمى بالمعرفة الادراكية تتدعم بما لدى الطفل من خيال ، بيد أن خيال الطفل فى هذه المرحلة يكون فجاً ، ولا يقاس بالقوة التى يصير عليها فى مرحلة الطفولة الثانية ، التى تبدأ من الخامسة حتى العاشرة .

ثالثا - وفوق قاعدة الهرم تشيد هذه المرحلة من النمو - أعنى الطفولة الثانية - وفيها يكون الطفل قد صار يجمع بين المعرفة وبين القيم الأخلاقية ، فالأشياء التى يقع عليها إدراك الطفل ليست مجرد أشياء مدركة ، بل هى أشياء تشتمل على الخير ، أو تشتمل على الشر ، ويظل الطفل خلال طفولته الثانية متطلعا لمعرفة العالم من حوله ، ولكنه يربط بين معرفته للعالم الخارجى وبين معرفة أخرى هى معرفته بالمجتمع ، فالمعرفة الحسية تستحيل لديه من معرفة بالأشياء الى معرفة بالناس ، وبعبير آخر فان طفل المرحلة الثانية فيما بين الخامسة والعاشرة هو طفل يعزو معرفته بالأشياء الى معرفته بالناس ، أو قل إنه يترجم معرفته بالأشياء الى ما يعرفه عن الناس ، فهو يربط فيما بين المعرفتين فى معرفة واحدة هى معرفته بالآخرين . فالأشياء مرتبطة بالناس أشد ارتباط ولا تنفصل عنهم أو تبعد عن مجالهم ، إنه لا يستطيع أن يعرف الأشياء كجوامد ، بل هو يربط بينها وبين الناس ، لدرجة أنه يكسبها الحياة ، فيجعل لها معرفة وإرادة ، فالدمية تصير لديه شخصية حية وعارفة ومريدة ، وكذا الكرسي والبحر وجميع الجوامد ، ناهيك عن الكائنات الحية المتباينة فهو يجعل ما يتصف به الناس تتصف به سائر الموجودات من حوله .



رابعاً - أما الطبقة الثالثة بالهرم الثقافي فهي مرحلة المراهقة ، وفي هذه المرحلة يتشوف المراهق والمراهقة الى آفاق أوسع ، وتمثل رغبة المراهقين في المعرفة في جانبين أساسيين : الجانب الأول - هو الجانب الجنسي ، فالمراهق يتفتح أمامه عالم المراهقات والنساء بعامة ، وكذا فإن المراهقة يتفتح أمامها عالم المراهقين والرجال بعامة ، أما الجانب الثاني الذى يتفتح أمام المراهقين من الجنسين فهو عالم الأجناس ، فهم يرغبون في التعرف على سائر أجناس العالم وما تتضمنه من قيم وأديان وعادات وتقاليذ متباينة ، إنهم يريدون جمع البشرية جمعاء في قبضتهم المعرفية . وأكثر من هذا فانهم يريدون التعرف على السلالات البشرية في تطورها وما تقلبت عليه البشرية من عصور ، وما تختص به كل بيئة من أشياء تتباين فيها عن البيئات الأخرى . وثمة تساؤلات كثيرة تعتور عقل المراهق والمراهقة خاصة بالوجود والموت وما بعد الموت ، وكذا فان التساؤلات الكثيرة تشتد وطأتها حول العقائد الدينية والقيم الأخلاقية وقد تعتور المراهق والمراهقة بعض الشكوك ، بل وبعض العصيانات العقائدية وفي هذه المرحلة نجد أن المراهق والمراهقة يكثران من القراءة والاطلاع بصفة عامة فهما يريدان أن يعرفا كل شيء عن أى شيء ، فطبيعة المراهق والمراهقة المعرفية لا تعترف بالتخصص المعرفي ، فالمراهق والمراهقة يرغبان في معرفة جميع الأشياء ، بيد أنهما في الغالب لا يرغبان في إخضاع المعرفة للنظام ، ولا يرغبان في أن يخضعا للاختبار فيما قرآه أو سمعه . يكفي أن يلتهما الكتب قراءة ، ويودان لو يتركهم الكبار يقرأون ما يشاءون وينبون عما لا يرغبون في قراءته من كتب . ولعل من أكثر الأشياء جلباً للمضايقة في نظر المراهقين من الجنسين إخضاعهم للامتحانات وتقرير حالتهم أو مستواهم في ضوئها أو اتهامهم بالكسل وترك أو إهمال الواجبات المدرسية .

خامساً - أما الطابق الخامس من الهرم الثقافي بالشخصية ، فانه طابق الشباب ، وفي الشباب يستقر الهياج الثقافي ، ويصير الشاب قادراً على التبصر بميوله الحقيقية . فالشباب والشابة يرغبان في التخصص في فرع معرفي معين ، بيد أن هذا لا يعنى أن الشاب والشابة يندمان على ما حصلاه في المراهقة أو لا يعرفان قيمة ما حصلاه . العكس هو الصحيح ، إنهما يعتزان بخبرتهما السابقة ، وما سبق لهما تحصيله في الطفولتين الأولى والثانية وفي المراهقة ، بيد أنهما يرغبان في التركيز والتخصيص والتعمق خلال هذه المرحلة الشبابية ، ولعلهما يربطان فيما بين المعرفة وبين الوظيفة التي سوف يضطلعان بها في المستقبل القريب ، فما يقومان بدراسته يكون له مغزى واقعي في الغالب . فالعلم

للعلم لا يعود السمة الشائعة في الشباب ، بل تصير السمة السائدة في حياتهما الثقافية هي سمة العلم للحياة وللمستقبل . فالشباب والشابة يترسمان مستقبلهما ، ويتوقعان تطبيق ما يتلقونه بالجامعة في الحياة بعد التخرج اذا كانا بالجامعة ، واذا كانا منخرطين بالفعل في الحياة ، فان الخبرات التي يتلقاها ترتبط أشد ارتباط بالواقع العملي والمهني ، فما يكتسبه الواحد منهما يكون له مغزى وظيفي مباشر .

سادسا - أما قمة الهرم فهي مرحلة الكهولة التي تعتبر قمة ما تصل اليه الشخصية من خبرة ، فهذه المرحلة هي مرحلة العطاء الثقافي . بيد أننا لا نستخدم كلمة ثقافة هنا بمعنى المعرفة النظرية كما هو شائع ، بل نعني الخبرات المتباينة مهما كانت ، المهم أن المرء في مرحلة الكهولة التي تبدأ من حوالى الثلاثين حتى الخمسين يكون شخصية مثمرة ومطبقة لما تلقته من خبرة ، بل ويكون مطبورا لما سبق أن تلقاه من خبرات ، والواقع أن هذه المرحلة ليست مرحلة التوقف عن تحصيل الخبرات ، بل هي مرحلة العطاء مع الأخذ والاكتساب الخبيرين في نفس الوقت ، وهي قمة الشخصية وحصيلتها المنشودة لها .

### النظرية المحورية :

قدمنا نظرية لنفسر بها النمو الثقافي ، هي نظرية الهرم الثقافي ، وفيما يلي نقدم نظرية أخرى هي النظرية المحورية . وفحوى هذه النظرية الثانية أن الثقافة لدى المرء يمكن أن تقس بأبنا التفاف حول مجموعة من المحاور . ولعلنا نلخص تلك المحاور الثقافية فيما يلي :

أولا - محور النشاط الجسمية : فمنذ أن يولد الطفل يكون مستعدا لاكتساب خبرات تتعلق بالحواس من ناحية ، وبالأداء الحركي من جهة أخرى . فالطفل يتعلم كيف يستخدم حواسه الخمس في الأغراض المتباينة ، فأنت تعلمت أن تنظر بعينيك الى الأشياء ، بل وتعلمت كيف تستخدم عينيك في القراءة وفي ادراك الأشياء ، وكل خبرة بصرية اكتسبتها ، قد ساعدتك على إدراك الخبرات البصرية التالية ، وكذا يقال عن باقي الحواس ، إنك اكتسبت مجموعة من العادات في طريقة استخدامك للحواس الخمس ، وكذا فانه بازاء ما يصدر عنك من حركات ، فانك قد اكتسبت مجموعة من العادات الحركية ، سواء في جلستك أم في وقفتك ، أم في مشيتك ، أم في جريك ، أم فيما تبديه من حركات في أثناء كلامك بيديك ، وكذا ما تبديه من حركات بتحريك

حاجبيك وشفتيك أو كتفيك ، ولقد تكتسب عادات أخرى كالغوم والسباحة أو الانزلاق على الجليد أو التزحلق بالقيقاب أو الرقص ، وقد تكون اكتسبت عادة الكتابة على الآلة الكاتبة أو العزف على إحدى الآلات الموسيقية أو استخدام أحد الأسلحة واتقان التصوير ، ونحو ذلك من مهارات يدوية متباينة ، ففي جميع ما يتعلق بجسمك فإن ثمة محوراً أدائياً تدور حوله ويكون ذلك المحور بمثابة مركز لمجموعة من الدوائر المتداخلة ، فكلما أتقنت إحدى الدوائر ، فانك تبدأ في رسم دائرة جديدة خارج الدائرة الأضيق وتعمل على إتقانها ، فدائرة السير على قدميك في الطفولة الأولى تتلوها دائرة الجري ، وقس على هذا جميع دوائر النشاط الجسمي المتباينة .

ثانياً - محور النشاط الوجدانية : إننا نعلم أن الحياة الوجدانية برمتها تنبثق من الحياة الانفعالية ، والانفعال نشاط جسمي مصحوب بحساس وجداني ، فالحب والكراهة في أصلهما مجرد نشاط انفعالي ، ولكن عاطفة الحب وعاطفة الكراهة هما اشتقاقان من الانفعالات الجسمية وليستا مجرد انفعالين ، فأنت تحب أحباءك وتكره أعداءك بغیر أن تنفعل بانفعال الحب أو بغیر أن تنفعل بانفعال الكراهة ، فالحب بين الزوجين في أصله هو انفعال جنسي ، ولكن الحب بين الزوجين ليس مجرد انفعال شهوي جنسي . إنه حب ينبثق من الانفعال الجنسي ، ولكنه يعلو عن مجرد أن يكون انفعالا جنسياً ، إنه طبقة أو مستوى أعلى من طبقة الانفعال الشهوي الجنسي الشبقي . صحيح أن العلاقة الشهوية تستمر بين الزوجين عدة سنوات ، ولكنها تنسحب إلى الظل بعد مدة من الزواج ، ولا يعني هذا أن الزواج يضمحل أو أن الحب بين الزوجين قد انقشع ، قد يكون العكس هو الصحيح ، لقد يعلو الحب من المستوى الانفعالي الجسمي إلى المستوى الوجداني العاطفي ، ففي الشيخوخة يظل الزوجان يحب الواحد منهما الآخر برغم الامتناع عن ممارسة أي نشاط جنسي بينهما .

والواقع أن المحور الوجداني العاطفي برمته ينبثق من المحور الانفعالي الجسمي ، وبذا فإن مركز الدوائر المتداخلة يظل هو هو مع تكثر الدوائر المتداخلة ، ولسنا نغالي إذا ما قلنا ان جميع النشاط الوجدانية المتمثلة في الفنون الجمالية وفي الأدب ، إنما هي انبثاقات مستشفة أساساً من المقومات الانفعالية ، ثم ارتقت إلى مستوى الحياة الوجدانية العاطفية ، فليست هناك طفرة أو نقلة أو انفصال فيما بين النشاط الجسمي ، والنشاط الوجدانية العاطفية ، بل هناك استمرارية ، أو قل إن هناك محوراً أساسياً تلتف حوله جميع النشاط الجسمي والنشاط الوجدانية العاطفية ، ومن ذلك المحور تنشأ الخبرات

الوجدانية الجمالية متمثلة في الفنون والآداب ، وقد افادت من الواقع البيئي ومن الأحداث والمواقف والعلاقات الاجتماعية القائمة بالمواقف والمتدفقة في مجرى الحياة .

**ثالثا - محور النشاط العقلية :** وإذا كانت النشاط الوجدانية العاطفية تنبثق من النشاط الإنفعالية الجسمية ، فإن النشاط العقلية المنطقية تنبثق بدورها من النشاط الوجدانية العاطفية . فالعقل ينبثق من العاطفة ، والموضوعي ينبثق من الذاتي ، والخارج ينبثق من الداخل ، وأن تقف على العالم المحيط بك حيث تطرحه أمامك ، إنما هو خروج وانبثاق من دخيلتك ، واتساع برقعة ذاتك الى العالم المحيط بك . فنحن نتفتق من دخالنا ، ولسنا نتفتق من الخارج الى الداخل كما يعتقد البعض ، فنحن نعرف الواقع الخارجي على خلفية وجدانية انفعالية ، وليس المنطق تستعين به في حياتك سوى قشرة ضعيلة أو قل هو جزيرة طافية على محيط وجدانك الثائر ، فعلى الرغم من تباين تلك الجزيرة في طبيعتها عن المحيط الهادر حولها ، فانها متبثقة منه وخارجة من صلبه ومن صميم كيانه ، وشاهد ذلك ما تكشف عنه الدراسات الفيلولوجية التي تهتم بدراسة تطور اللغة . فهي تكشف لنا عن أن أكثر الكلام منطقية ، إنما هو خارج من أصلا ب مجموعة من الوجدانات والعواطف ، وبالتالي فهو نابع من منابع انفعالية جسمية قد تطورت عبر الآف السنين. بيد أن هذا لا يعنى أن الكلام المنطقي - متمثلا في الرموز الرياضية - هو تعبيرات وجدانية ، بل يعنى أن ثمة تطورات تنشأ في الموجودات بحيث تنبثق أشياء جديدة ذات خصائص مختلفة تماما من أشياء لا تشتمل على تلك الخصائص ، كحال الماء الذى له خصائص متباينة تباينا جذريا عن الغازين اللذين يتكون منهما ، أعنى الأوكسجين والهيدروجين .

**رابعا - محور النشاط الاجتماعية :** الواقع أن هذا المحور هو ذاته المحور الذى وجدنا أن النشاط الجسمية والوجدانية والعقلية تدور حوله . فالنشاط الاجتماعية تنبثق من مجموع النشاط السابقة ، بيد أن هناك تأثيرا متبادلا فيما بين النشاط الاجتماعية والنشاط الثلاثة السابقة ، فمثلا نجد أن ما هو اجتماعي ينشط ويؤثر فيما هو عقلي أو ما هو وجداني أو ما هو جسمى ، وكذا الحال نجد أن العكس صحيح ، فما هو جسمى أو ما هو وجداني ، أو ما هو عقلي يؤثر فيما هو اجتماعي . ومعنى هذا في نهاية المطاف أن ثمة تكاملا وتفاعلا تبادليا بين أنحاء الشخصية المتباينة . على أن من الممكن القول بأن الثقافة الاجتماعية تسير على مستويات متباينة ، وكلما كان النضج جسمى ووجدانيا وعقليا ولغويا متوافرا للشخصية ، كان المرء بالتالى أكثر قدرة على فهم المجتمع ، وعلى

هضم العلاقات الاجتماعية واستيعابها والوقوف على كنهها بدرجة أكبر . وشاهد ذلك أن الجاهل والعالم يعيشان في نفس المجتمع ، ويتخاطبان مع نفس المواقف ، ولكن الجاهل لا يكتسب ثقافة اجتماعية كما يفعل العالم ، فما سبق للعالم اكتسابه من معرفة ، وما سبق أن أساغه من خبرات متباينة ، يسمح له بأن يتلقى عن المواقف الاجتماعية أكثر وأعمق مما يتلقى الجاهل بكثير .

**خامسا - المحور الثقافي التخصصي :** وهذه المحور يتعلق بما كرس له المرء حياته للتخصص فيه . ذلك أن الحضارة تحتم تخصص كل شخص في نوع معين من الثقافة ، والاشتغال بنوع معين من الحرف أو المهن . وكلما تقدمت الحضارة ، زادت بالتالي حدة التخصصات . وتفرعت العلوم الى فروع أدق ، وتشعبت الحرف الى حرف فرعية متباينة وعلى جانب أكبر من الدقة والتخصص ، والواقع أن ثقافتنا تسير من العام الى الخاص كما قلنا بازاء التفسير الهرمي للنمو الثقافي ، بيد أن هذا لا يحول دون القول بأن محور التخصص العلمي أو الحرفي يأتي في نهاية المطاف ، أو قل إنه يعبر عن أعلى مرحلة من مراحل نمو الشخصية ثقافيا ، أو قل إن دائرة هذا المحور الثقافي تأتي في نهاية المطاف بعد الدوائر الأربع السابقة .

ويمكن القول بأن هناك تفاوتاً في البنية الثقافية من شخص لآخر مع وجود هذه الدوائر المتداخلة التي تشكل مجموع الثقافات التي يحصلها المرء . بيد أن التباين فيما بين الثقافات التي يحوزها الأشخاص المتباينون قد يرجع الى بعض العيوب التي قد تصيب هذه المحاور الثقافية ، ولعلنا نلخص أهم تلك العيوب فيما يلي :

**أولاً - الفجوات الخبرية :** فلقد صورنا النظرية المحورية بأنها مجموعة كبيرة من الدوائر التي تدور جميعاً حول محور واحد ، أو قل إن تعدد المحاور ، إنما هو تعدد في الأسماء وليس تعدداً في هوية المحور . فالمحور الواحد المركزي يتخذ له أسماء متباينة باختلاف النشاط الذي تضطلع به الشخصية ، ذلك أن سنة الحياة الثقافية تمتاز بالاستمرار والتحول من حالة الى أخرى ، فإذا حدث قفز أو طفرة من حالة الى حالة أخرى بغير المرور بما كان يجب المرور به من خبرات ، فإن فجوة خبرية تحدث في بناء الشخصية . فالمحور الثقافي التخصصي يجب أن يأتي بعد المرور بالمحور العقلي ، وبعد أن يقيض للمرء الحصول على المستوى المناسب من النضج العقلي .

**ثانياً - فرض الخبرات فرضاً على الشخصية فتحفظها بالذاكرة مؤقتاً بغير أن تستوعبها ،**

وبغير أن تهضمها ، وبغير أن توظفها في مواقف الحياة المتباينة ، وهذا يحدث كثيرا فيما يفرض من مناهج دراسية على الطلبة بغير اختيار من جانبهم .

ثالثا - نقص مصادر الخبرة فتأتى الدوائر الخيرية ضعيفة وهزيلة ولا تقوم على أسس وطيدة ، فكلما كانت المصادر الخيرية متوافرة للمرء ، كان النمو الثقافى مكفولا له ، وبالتالي أتت دوائره المحورية متينة وتماسكة ، أما اذا لم تتوافر تلك المصادر بالقدر الكافى فان البنية الثقافية للمرء تكون ضعيفة مزعزعة .

### المعايشة الثقافية :

هناك نوعان من القراءة : قراءة المتفرجين ، وقراءة الممثلين ، ونعنى بالنوع الأول من القراءة تلك القراءة التى يكون فيها القارئ مجرد مشاهد عابر لما يقوم بقراءته ، أو قل إنه يظل غير متفاعل مع ما يقوم بقراءته ، أما فى النوع الثانى من القراءة ، فان القارئ يكون فيه متفاعلا ومنفعلا بما يقوم بقراءته ، وفى هذا النوع الأخير يكون القارئ أشبه بالممثل الذى يندمج فى دوره ويعيش الشخصية التى يقوم بأداء دورها ، إنه ينغمس تلك الشخصية بحيث يكاد ينسى هويته الحقيقية طوال التمثيل الى أن يفيق لنفسه بعد الانتهاء من دوره فيسترجع هويته ، ويعود الى واقعه النفسى الأصلى .

ولسنا نقصر هذا التمييز بين المتفرجين وبين الممثلين على مجال القراءة ، بل نحن نعمم بازاء جميع المجالات الثقافية . فالمتفرج على كرة القدم والمتتبع لنتائج المباريات لا يعدو النوع الأول من ثقافة المتفرجين ، فثقافته الكروية هى ثقافة المتفرجين ، أما اذا عاش المرء الكرة باللعب أو باستيعاب وممارسة جانب منها كالتحكيم أو التشريع أو نحو ذلك ، فانه يكون قد انتقل من صفوف المتفرجين الى صفوف الممثلين . ذلك أنه لا يكون على الشاطئ يشاهد ما يدور بالبحر الثقافى من أحداث ، بل يكون من المشاركين فى المناشط البحرية المتباينة . وقل نفس الشئ بازاء جميع أنواع الثقافة الوجدانية والعقلية واللغوية والعملية ، ففى جميع المناشط الانسانية نستطيع أن نقسم الناس الى هذين الفريقين : فريق المتفرجين من جهة ، وفريق الممثلين من جهة أخرى .

ونستطيع أن نسمى الثقافة بالمشاركة الایجابية - أعنى ثقافة الممثلين بهذا المعنى الذى نستخدم فيه لفظ « ممثلين » هنا - بالمعايشة الثقافية ، ولعلنا فيما يلى نقوم بتحديد ما نعنيه بالمعايشة الثقافية ، فنوجز ما نعنيه فى نقاط على النحو التالى :

أولا - لعل أن يكون أول مقوم من مقومات المعايشة الثقافية ما نسميه بالمشاركة

الوجدانية ، فالمشاركة الثقافية تعنى مشاركة قلبية « مع » أو « ضد » الثقافة التى يشارك فيها المرء ، أما الموقف البارد أو اللامبالى أو غير المنفعل ، فانه ليس من المشاركة الثقافية فى شئ . ومن الطبيعى أن نجد أن هذه المشاركة الوجدانية أو القلبية هى مشاركة نسبية ، بيد أننا نستطيع مع هذا أن نجد نوعين أو مستويين من المشاركة الوجدانية : نوع يؤثر وجدانيا ، ولكنه لا يترك أثراً تحولياً فى الحياة الثقافية للمرء ، ونوع آخر يترك أثراً جذرياً فى حياة وثقافة المشارك فى الثقافة ، فثمة مثلاً قراءات كثيرة تكون قد اضطلعت بها فى حياتك ، وتكون قد شاركت بوجدانك فى الكثير منها ، ولكن قليلاً من تلك القراءات هى التى تركت فيك أثراً جذرياً ، أو قل هى التى تكون قد أurst لديك محورا وجدانيا جوهريا يشكل سمة أساسية من سمات شخصيتك ، فنستطيع أن نقول على سبيل المثال إن أرسطو قد قرأ للكثيرين ممن سبقوه أو عاصروه ، ولكن قراءاته لمؤلفات أستاذه أفلاطون قد تركت فيه أثراً جوهرياً ، أو محورا ثقافيا أصيلاً ، صار سمة أو علامة أصيلة فى فكره الثقافى ، فهذا ما نعنيه بالمشاركة القلبية الوجدانية فى المعاشة الثقافية .

ثانياً - والمعاشة الثقافية تعنى هضم الثقافة هضمًا كاملاً ، ونعنى بالهضم عدة نواح أهمها الوقوف على الأنحاء المتباينة من الجانب الثقافى الذى يشارك فيه المرء ، ثم الوقوف على مفتاح معين يربط فيما بين المقومات الثقافية لذلك الجانب الثقافى ، وبتعبير آخر يكون المشارك قد أمسك بأول الخيط بحيث يستطيع أن يربط بين جميع الأنحاء الثقافية ربطاً محكمًا ويسلسله تسلسلاً متسقاً . ثم من ناحية ثالثة ، فان الهضم الثقافى الذى نعنيه هو إعادة ترتيب تلك المقومات الثقافية وفق مزاج المشارك أو وفق ما يرتبته ، أو وفق ما يجده يستحق الأولوية على ما يراه يستحق الثانوية أو البعدية ، ثم أخيراً فاننا نقصد باستخدامنا للفظ « الهضم الثقافى » السيطرة على الموضوع أو الممارسة بعد أن كان ذلك الموضوع أو تلك الممارسة هى المسيطرة على الشخص المشارك فيها .

ثالثاً - والمعاشة الثقافية تعنى المحاكاة أو التقليد ثم التقمص ، فأنت تبدأ فى المرحلة الأولى من المعاشة بالتقليد الظاهرى الشكلى لمن تتلقى عنه الثقافة ، ثم ما تفتأ تجد نفسك وقد انخرطت فى مرحلة جديدة هى مرحلة التقمص الثقافى ، ونعنى بالتقمص فقدان الانية أو الهوية مؤقتاً طوال فترة المعاشة بالتقمص الثقافى . ونستطيع أن نقول إن التقمص الثقافى هو مرحلة شبه لاشعورية يكون المرء خلالها قد اتصل نفسياً أو روحياً بشخص الأستاذ أو الذى يتلقى عنه الخبرة الثقافية ، وفى هذا الموقف التقمصى الثقافى تكون

السيطرة النفسية لمن يتقمص المرء شخصيته سيطرة كاملة ، انه شبيه بسيطرة من يقوم بالتنويم على الشخص المنوم ، وحتى في حالة عدم وجود الشخص الذى يتقمصه أمامه بجسده وقد تمثل له في مؤلف من مؤلفاته ، فان عدم وجوده بجسده لا يغير من حقيقة الموقف التقمصى كثيرا أو قليلا . لقد تعجب بامرئ القيس فيما خلفه من شعر فتقمص شخصيته الشعرية برغم بعد الشقة بينك وبينه ، وقل نفس الشيء بازاء كثير من الأعمال والحرف والمهارات اليدوية والمناحي الفكرية والفلسفية .

رابعا - الاستقلال بعد العبودية الثقافية ، فبعد أن تطأطأ الرأس وتخضع بعقلك وقلبك ، فانك تقوم وتقاوم ، بل وتثور على ما سبق أن اعتقدت فيه وسرت في دربه وضربت في إثره . فالمعيشة هنا تكون معيشة بالجواهر لا بالتفاصيل ، وبالموضوع لا بالشخص نفسه ، فكأن الشخص الذى سبق لك أن تقمصت شخصيته قد أثار اهتمامك وجرفك معه في تياره ، وقد كان يقودك فترة من الزمن الى أن تسنى لك الاستقلال عنه والحصول على حريتك من استعباده لفكرك وأدائك ، وهذا ما حدث لارسطو بازاء أستاذه افلاطون ، كما حدث لجون ستوارت مل بازاء أبيه وأستاذه جيمس مل ، وما حدث لكثير من الشخصيات التى ظلت متعلمة على أيدي أساتذة ، ثم ثاروا عليهم واستقلوا بفكرهم عن فكر أولئك الذين سبق لهم تقمص شخصياتهم وأفكارهم ومناهجهم .

خامسا - والمرحلة الأخيرة من المعيشة الثقافية هى مرحلة الابداع والخروج عن الخط القديم بعمل تفرقة جديدة مستقلة تماما عن الخط الأصيل . فواحد مثل ارسطو ليس مجرد تلميذ ثار على أستاذه وخالفه في رأى ، بل هو فيلسوف صار لفلسفته قوامها الخاص بحيث لا يمكن اعتبار ارسطو مجرد امتداد لفكر استاذ افلاطون . إنه نبت جديد صار شجرة باسقة مزهرة ومثمرة ، وثمارها تتمايز تمايزا تاما من ثمار فلسفة أستاذه افلاطون . فالمعيشة في مستواها الخامس تعنى الأثمار الجديد وتكوين شخصية ثقافية مستقلة تمام الاستقلال ، إنها شخصية لها قوامها الخاص بها الذى تمتاز به وتنفرد عن غيرها تماما .

ولنا أن نقول إن المعيشة الثقافية بهذه المستويات الثلاثة التى عرضنا لها هامة في تكوين الشخصية الثقافية . فأنت لا تستطيع أن تنمو ثقافيا في فراغ ، بل لابد لك من جذور ثقافية تمتد بها في تربة معينة ، بل لابد لك من شخصية أو أكثر تتلمذ عليها وتأخذ من ينابيعها ، وتغذى من ثمارها الى أن يقيض لك الحصول على الاستقلال الثقافى



وتكوين شخصية ثقافية مستقلة خاصة بك . بيد أن هناك مجموعة من الأخطاء نحذرك منها يقع فيها البعض في معاشتهم الثقافية ، ولعلنا نلخص تلك الأخطاء فيما يلي :

**أولاً -** هناك من الشخصيات من لا يقطعون الا القشور ، إنهم في معاشتهم للمفكرين أو للثقاق في ثقافة من الثقافات لا يقفون على الأصول الثقافية لدى أولئك الأساتذة أو الثقاق ، بل هم يقتصرون فيما يأخذونه عنهم على الفتات الثقافي الذي لا يشبع من الجوع ولا يقيم الأود ، ولا يضمن شيئاً من النمو الثقافي ، إنهم لا ينهلون من مياه الانهار العذبة ، بل يقعون على المستنقعات الفكرية والمياه الراكدة في فكر أساتذتهم أو لدى الشخصيات التي يعايشونها ثقافياً . وكان الخلق بهم أن يقعوا على الجواهر دون القشور ، وان نهلوا من المياه العذبة وليس من مستنقعات الفكر ، ونحن بالمناسبة نؤكد أن لدى كل مفكر ترهات فكرية يجب العزوف عنها وإهمالها .

**ثانياً -** بعض الناس يتنقلون كالعصافير يلتقطون حبة من هنا وحبة أخرى من هناك بغير أن يقفوا على أرض واحدة ، إنهم كالنبت الذي ما يكاد يمتد بجذوره في الأرض حتى يجد من ينتزعه من أرضه ليغرسه في أرض أخرى . فالخطأ المتمثل في التنقل الثقافي يهدد الأصالة الفكرية ، ولا يسمح للمرء بالمعيشة الثقافية المتأصلة والمثمرة .

**ثالثاً -** أخيراً هناك بعض الناس ينزعون الى النقد الهدام ، فهم ينقدون أو بالأحرى يرفضون كل ما يعرض عليهم من فكر أو أداء . انهم لا يعجبون بأى شيء ، بل ينبون ويشيحون عن كل شيء . فحال هؤلاء كمن يعيش بغير أصدقاء . انهم يتخذون من جميع من يعرفونهم اعداء لهم ، فهؤلاء هم خصوم الثقافة وهادموها ولا يمكن أن نتاح لهم معاشة ثقافية تجعل منهم أعلاماً مفكرين ، أو اصحاب ثقافة اصيلة ومثمرة .

**ليس بالمعرفة وحدها تصير مثقفاً :**

الثقافة في أنظار كثير من الناس تناظر حشد الذهن بالمعلومات المتباينة ، ولقد كانت الثقافة في أنظار الناس قبل ذبوع وسائل التسجيل المنظورة والمسموعة تعنى الحفظ الاستظهارى لكثير من النصوص المعرفية ، وكان من نتائج هذا المفهوم الذهني للثقافة أن تقلص مفهوم الثقافة في جانب واحد هو الجانب المعرفي ، سواء كانت المعرفة المقصودة معرفة تتعلق بالمعاني ، أم كانت معرفة تتعلق بالألفاظ والنصوص .

والواقع أن لفظ « ثقافة » شأنه شأن كثير من الألفاظ الانسانية ، قد تباين في مضمونه من عصر الى عصر آخر ، ومن مجتمع الى مجتمع آخر . ففي بعض القبائل

البدائية كانت الثقافة تعنى القدرة على التأثير فى الناس بالوسائل السحرية ، وفى بعض المجتمعات الحرفية فان الثقافة تعنى اتقان الحرف الشائعة . وفى العصور الوسطى كان الشخص المثقف هو الشخص المتمكن من الفلسفة الاسكولاستيه أو المدرسية ، وهى الفلسفة التى تهتم بالأمر البعيدة عن المناحى التطبيقية . وفى المجتمعات التى تنبنى اقتصاديا على أساس العلاقات التجارية ، فان الثقافة فيها تعنى اتقان العلوم التجارية وتطبيقاتها ، وقس على هذا من حيث اختلاف الثقافة من مجتمع الى مجتمع آخر ، ومن عصر الى عصر آخر .

ولعل المعنى الخلقى بالاعتبار للثقافة هو المعنى التكاملى جريا وراء الدراسات السيكلوجية التى ازدهرت فى العصر الحديث . فالثقافة تعنى نمو الشخصية فى الجوانب المتباينة . فالشخصية الانسانية لها جوانب خمسة أساسية : هى الجانب الجسمى ، والجانب الوجدانى ، والجانب العقلى ، والجانب اللغوى ، وأخيرا الجانب الاجتماعى ، فثمة خبرات مناسبة لكل جانب من هذه الجوانب الخمسة ، فالتدريبات الرياضية ، أو قل التدريبات الحركية المتباينة التى تساعد المرء بدءا بالطفولة الأولى على اكتساب الخبرات الحركية المتباينة تشكل الخبرات الجسمية ، وكذا يقال عن الخبرات الوجدانية والخبرات العقلية والخبرات اللغوية والخبرات المتعلقة بالعلاقات الاجتماعية المتباينة . إنها جميعا تشكل اللبنات الخبرية المتباينة التى يتشكل من مجموعها القوام الخبرى الذى تتمتع به الشخصية .

على أن جميع الخبرات السابقة يمكن أن تنقسم الى قسمين أساسيين : قسم يكون المرء فيه متلقيا تلقيا ذهنيا أو وجدانيا ، وقسم آخر يكون المرء فيه مشاركا بالعمل والممارسة . فالمهارات اليدوية جميعا - وهى التى تقع فى نطاق النوع الجسمى الحركى - لا يتم تعلمها بالاكتساب ذهنى الوجدانى الذى يكون فيه المرء متلقيا ومتشربا للخبرة ، بل يتم تعلمها نتيجة المشاركة ، أو قل أيضا بالمحاولة والخطأ .

واذا نحن خرجنا من النطاق الداخلى السيكلوجى وركزنا ذهن فى الواقع الخارجى ، فاننا نستطيع أن نقسم الخبرات التى يمكن أن يكتسبها المرء الى الأقسام الرئيسية الآتية :

أولا - المهارات اليدوية والحركية بعامة : فالإنسان منذ أن أحس بوجوده على الأرض ، وهو يحاول التأثير فى الأشياء من حوله . إنه يترسم صورا ذهنية ، ثم يحاول تحقيقها فى الخامات المحيطة به ، ولكنه لكى يحدث مثل ذلك التأثير ، فان عليه أن يتمرس بمجموعة من الحركات اليدوية ، وهو فى بعض الأحيان يستعين برجليه أيضا حتى يتأتى

له ذلك التأثير في الخامات أو في أداء بعض الحيوانات الاليفة لما يريده من أذاعات حركية . ولعلنا نضرب أمثلة للمهارات اليدوية بالكتابة على الآلة الكاتبة ، أو بركوب الدراجة أو باستخدام الأدوات المتباينة كما هو حال النجار والحداد وغيرهما .

ثانيا - المهارات الفنية الجمالية : وهذه المجموعة من المهارات ترتبط بالنوع السابق ، ولكن الصور الذهنية التي ترسم في ذهن الفنان تكون صورا مرتبطة بوجودانه فهو يحاول نقل أحاسيسه الوجدانية بطرحها على الخامات أو الألوان أو الأشكال أو الأحجام .

ثالثا - الخبرات الوجدانية التي تشعها الأشعار والموضوعات الجميلة الموجودة بالطبيعة أو التي قام الإنسان باستحداثها : فالواقع أن الإنسان انفعالي بطبعه ، ولكن ثمة خبرات موضوعية تقوم على تنظيم تلك الانفعالات ، أو قل تقوم ببأورة أو محورة تلك الوجدانات ، فالشعر الجميل أو القصة التي تهز وجدانك ، أو العلاقات الاجتماعية التي تجذب قلبك اليها ، إنما تشكل مصادر خبرية وجدانية تغذى قلبك ، وترتب عواطفك ، وتنظم حياتك العاطفية .

رابعا - الخبرات العقلية المنطقية والموضوعية : فثمة أدوات ثقافية تقوم على تنظيم تفكيرك وتبصيرك بوسائل التفكير المتسق الخالي من التناقض ، من ذلك كتب المنطق والفلسفة ، وأيضا كتب الرياضيات . ومن جهة أخرى فهناك مصادر المعرفة الموضوعية التي تتعلق بالواقع التاريخي من جهة ، وبالواقع الحاضر من جهة ثانية ، وبالعالم المحيط بك والمشمول على الجوامد والأحياء من نبات وحيوان وإنسان من جهة ثالثة ، وبالعلاقات الاجتماعية من جهة رابعة ، وبسيكولوجية الفرد والجماعة من جهة خامسة ، فبحصولك على تلك الخبرات المتباينة ، فانك تكون قد غزت بذلك مجالا خبرياً على أكبر جانب من الأهمية .

خامسا - الخبرات الاجتماعية : ونقصد بها تلك الخبرات التي تقفك على فنون اقامة العلاقات بالآخرين ، فأنت تتعامل مع الناس من حولك بوسائل متباينة . ولعل من أهم تلك الوسائل ما تفوه به من كلام ، وما يصدر عنك من حركات وملايح وإيماءات ، وما تتخذه من تصرفات ، وما تنشئه من علاقات وجدانية بينك وبين الآخرين ، ثم بما تسجله من كلام على الورق ، أو بما ترسمه من صور ، أو بما تنحته من تماثيل ، أو بما تنشئه من ألحان ، أو بما تقدمه من نماذج متخيلة تمثلها بنفسك أو تحمل غيرك على تمثيلها ، ولا ننسى أن نؤكد على جانب هام في الخبرات الاجتماعية هو الجانب

الاقتصادى . فالمجتمع يعلمك أن هناك قيما للأشياء ، وأن تلك القيم يرمز لها أو ببدائيلها ، ولا شك أن النظام الذى يقرره مجتمعك ، وكذا القيم الدينية والأخلاقية التى يأخذ نفسه بها ، أو يوافق على وجودها ، لما يشكل مصدرا على أكبر جانب من الأهمية من الخبرات الاجتماعية التى عليك اكتسابها . ولعلنا نلاحظ تعانقا قويا وحميما بين السياسة من جهة ، وبين القيم الأخلاقية من جهة أخرى . فالسياسة هى أخلاق المجتمع ، كما أن الاخلاق هى سياسة الأفراد تجاه بعضهم وبعض ، ولعلنا نسوق هذا المفهوم على نحو آخر ، فنقول إن السياسة هى الأخلاق الجماعية ، بينما الاخلاق تتعلق بالأفراد وبما يسوقون به سلوكهم فى إطار الجماعة .

ومما سبق يتضح لك جليا أن هناك خمس ركائز أساسية ترتكز عليها ثقافة المرء ، فليست المعرفة وحدها هى التى تشكل قوام الثقافة ، ولعلنا نلاحظ أن سمات الثقافة حاليا تتمثل فى المناحي الآتية :

أولا - إن الثقافة حاليا ترتبط بالكيفيات وليس بالكميات ، فلكى تكون مثقفا ، فإن عليك أن تهيب عن الأسئلة التى تنصدرها كلمة « كيف » ، من ذلك مثلا : كيف تكتسب مهارة يدوية ؟ وكيف تفكر ؟ وكيف تقرأ كتابا أو جريدة أو مجلة ؟ وكيف تقود سيارة ؟ وكيف تصلح سيارتك اذا أصابها العطب ؟ وكيف تعزف على آلة موسيقية معينة ؟ وكيف تكتب على الآلة الكاتبة ؟ وكيف تحمل لغزا رياضيا ؟ وكيف تكتب قصيدة من الشعر ؟ وكيف تكتب مقالا ؟ أو كيف تؤلف كتابا ؟ أو كيف تترجم مقالا أو كتابا ؟ وكيف تطالب بحقك أمام المحكمة ؟ وكيف تدافع عن نفسك اذا هاجمك خصم ؟ وكيف تتعامل مع الآخرين ؟ وكيف تربح المال الذى يكفى لسد نفقاتك وتحقيق مراميك فى الحياة ؟ وكيف تطبق ما سبق لك تحصيله من معارف نظرية ؟ وكيف تقوم برحلة ؟ أو كيف تسافر الى دولة أجنبية ؟ الى غير ذلك من أسئلة تنصدرها جميعا كلمة « كيف » .

ثانيا - إن الثقافة حاليا ترتبط بالتوظيف فى واقع اجتماعى معين ، فالبرجماتية أو النزعة النفعية هى التى تسود الثقافة ، ولسنا نقصد النفع بالمعنى الضيق ، بل نقصد ما له قيمة اجتماعية ، سواء كانت المنفعة مادية ، أم كانت منفعة معنوية ، أم كانت منفعة اجتماعية ، فتمه وظائف اجتماعية للثقافة ، فعندما تضمحل تلك الوظائف الاجتماعية للثقافة ، فانها تختفى أو تذبل على الأقل ، فصناعة الطرايش مثلاً كانت ثقافة هامة ، ولكنها فقدت قيمتها بانصراف الناس عن ارتداء الطربوش ، فالاجابة عن كلمة

« كيف » ؟ يرتبط أيضا بالمطلوب والمرغوب فيه من جانب المجتمع الراهن المحيط بالانسان .

ثالثا - ترتبط الثقافة في جميع أشكالها وأنواعها بمقومين أساسيين : الشكل أو الصيغة الثقافية من جهة ، والمضمون الثقافي من جهة أخرى ، ونحن لا نستطيع أن نتخيل صيغة ثقافية بغير مضمون كما أننا لا نستطيع أن نتخيل مضمونا ثقافيا بغير صيغة ثقافية يتلبس بها ، بيد أنه مع تقدم وسائل التسجيل المتعلقة بالكلمة المكتوبة أو الكلمة المسموعة أو الصورة الثابتة أو المتحركة ، فإن المضمون الثقافي صار تحت يد الانسان الحديث أكثر من كونه في ذهنه بالذاكرة ، وبتعبير آخر فإن الثقافة الحديثة صارت ثقافة فكر وابتكار لا ثقافة حفظ واستظهار .

#### لتكن لك شخصيتك الثقافية :

نستطيع أن نقول إن النقلة والحفظة ليسوا مثقفين ، وحتى اذا كانوا من المثقفين في عصور ما قبل التسجيل والنشر على الورق وعلى أشرطة التسجيل ، فإنهم لا يعتبرون من الثقافة في شيء في العصر الحالي . ذلك أن الثقافة كما سبق أن قلنا - يجب أن تكون ثقافة وظيفية برجماتية لها فائدة لأبناء المجتمع ، وألا تكون بمثابة تحصيل حاصل ، فمن يحفظ كتابا من أول كلمة به حتى آخر كلمة بآخر صفحة من صفحاته ، لا يعدو أن يكون قد أضاف نسخة في ذهنه الى ذلك الكتاب المحفوظ ، ولكن اذا كان الحفظ حفظا وظيفيا للإفادة من النصوص المحفوظة وللتفاعل معها ، فإنه لا يكون حفظا لذات الحفظ ، بل يكون الحفظ إذن وسيلة لغاية ، وليس غاية في حد ذاته . فالحفظ الوظيفي يكون بمثابة خامدة يفيد منها الحافظ لصنع شيء جديد وليس مجرد سرد للمحفوظ .

وكذا الحال بالنسبة للناقل ، فمن يجمع نصا من هنا ، وفقرة من هناك ، ويقوم بعملية تنسيق وتجاوز ولصق لتلك المقتطفات لكي يخرج على الناس بمؤلف جديد ، لا يكون من الثقافة في شيء ، ولا يعد عمله هذا عملا ثقافيا . إنه لا يخرج عن نطاق الفهرسة ، أو حتى لا يخرج عن كونه عملا مكتبيا تنظيميا لتلك النصوص . فمثل هذا العمل بمثابة إعادة ترتيب لمواضع النصوص وال فقرات المقتبسة ، ولكن اذا كان الباحث يجمع تلك النصوص والمقتطفات أو الفقرات بغرض الافادة منها لسوقها في سياق فكره هو ، ولاستخدامها للاستدلال والاستشهاد فيما يعرضه من وجهات نظر ، أو لدعم رأى له ، أو للدفاع عن قضية تبناها ، أو للهجوم على خصوم فكر يناوئهم ويناوئونه ،

وينظرونهم وينظرونه ، فإن عمله لا يكون عندئذ مجرد نقل ، بل يكون عملا ثقافيا من الدرجة الأولى ، لأنه وظف المعلومات المستمدة من أعمال غيره في سياق بحثه .

والواقع أن الشخصية الثقافية للمرء هي شخصية ذات ملامح خاصة بها ، فأصالة شخصيتك تبدى فيما تنزع اليه شخصيا بغير استشفاف أو اقتباس أو نقل أو تقليد لما تتصف به شخصيات الآخرين ، اننا نعبرك شخصية عظيمة اذا كتبت صادرا في سلوكك عن ذات نفسك برغم إفادتك من خبرات الآخرين ، ولكننا نميز في سلوكك بين أشياء هضمتها بعد أن أفدتها من غيرك ، وبين أشياء ما تزال غير مهضومة . فنحن عندما نجد لديك أشياء اقتبستها من غيرك اقتباسا بغير أن تكون لديك القدرة على هضمها ، عندئذ ننعى عليك التقليد والاقتباس ، بل إن البعض قد يصوبون اليك سهام النقد ، أو لواذع الكلم ، أو ابتسامات السخرية .

وعلى نفس النحو بالنسبة لتفكيرك وما تأخذه عن غيرك ، فما لم تستطع هضم ما تقوم بقراءته أو سماعه ، فان نقلك له حرفيا لا يحسب لك ، بل يحسب عليك ، فالهضم الثقافى ضرورة لازمة للمثقف ، ونعنى بالهضم الثقافى إحالة ما ليس لك الى ما لك ، فكما أن الطعام يصير بالهضم من لحم كيائك الجسمى ، كذا فان المعلومات التى تأخذها عن الآخرين ، انك ما لم تهضمها وما لم تحلها الى صميم كينونتك الثقافية ، فانا لا نعتبر أن تلك المعلومات قد صارت ثقافة لديك . إننا نعتبرها مجرد أشياء منقولة على شفئك أو على مداد قلمك . فالهضم والاحالة الى صميمك شرط جوهري لتكوين شخصيتك الثقافية .

فاذا أنت تحررت مبدأ الهضم الثقافى بحيث يكون لك الخيار فى التقبل والرفض من جهة ، وبحيث يكون لك موقف معين بازاء ما يعرض عليك من ثقافات متباينة من جهة ثانية ، وبحيث تحس فى أثناء التلقى أنك تتفاعل تفاعلا كاملا مع ما تقوم بالاطلاع عليه من جهة ثالثة ، فانك عندئذ سوف تتمتع بتكوين ملامح ثقافية خاصة بك تتمتع بها . انك سوف تتباين عن غيرك ، بل سوف تصير كيانا ثقافيا قائما برأسه ، ولا تكون تكرارا للاخرين أو نسخاً منهم .

على ان الشخصية الثقافية التى نريدها لك هي شخصية ذات منهج خاص بها ، والمنهج الذى نرجوه لك ليس منهجا مفروضا عليك . إنه منهج من صنعك أنت ، ومن اختراعك أنت . صحيح هناك خطوط عريضة يمكن أن تقدم اليك أو تقترح عليك ، وصحيح أن البعض يقترحون عليك وسائل لتثقيف نفسك كما فعلنا نحن عندما عرضنا

عليك بالفصل السابق كيف تقرأ كتاباً أو جريدة أو مجلة ، بيد أن ما يقترح عليك شيء ، وما تسلك وفقه شيء آخر . فما يقدم اليك بمثابة أساس عليك التشييد عليه بفنك الذى تختاره لمعمار شخصيتك . فعليك اذن تلمس طريقك الثقافى بنفسك ، وعليك باكتشاف منهجك فى التحصيل والاستيعاب بغير أن يفرض عليك أحد فكره أو طريقته ، فما يناسب غيرك لا يناسبك بالتأكيد . لابد من ادخال التعديلات ، ولابد أن تحس أنك صانع منهجك فى القراءة ، وفى التفكير ، وفى تصدير افكارك الشخصية الى الآخرين من حولك والى الآخرين البعيدين عنك زمانا ومكانا اذا استطعت ذلك ووجدت اليه سبيلا .

على أننا قد اتفقنا قبل هذا على مفهوم أشمل للثقافة من المفهوم المعرفى . فالمفهوم المعرفى للثقافة لا يغطى المفهوم الشامل والحقيقى للفظ « ثقافة » . فتقافتك ترتبط بجسمك وبما يصدر عنه من حركات ، كما ترتبط بوجدانك وما تتلبس به من أحاسيس وجدانية ، وترتبط بعقلك وبما تفكر فيه وكيف تتناول ما حصلته عن طريق حواسك وما خزنه من معلومات فى ذاكرتك ، وما تحوكه بخيالك من أخيلة ، وما تجرده من تصورات أو مفاهيم ذهنية ، ثم إن ثقافتك ترتبط باللغة وطريقة استخدامك لها ، وأيضا بوسائل الابانة والاتصال الأخرى كالرسم والنحت والتصوير والانغام الموسيقية والغناء وغير ذلك من وسائل اتصال فنية ، ثم أخيرا فان مفهوم الثقافة يرتبط بعلاقاتك الاجتماعية بالأفراد وبالجماعات على السواء .

والمهم أن تكون لك شخصيتك الثقافية فى جميع هذه الانحاء أو الجوانب الثقافية ، فما لم تحتص بملاح ثقافة معينة ، وما لم تتأت لك شخصية ثقافية خاصة بك ، فانك لا تكون إذن متكامل الثقافة ، فالأصالة الثقافية هى التى تضمن لك التمتع بملاح ثقافية تتميز بها من سواك .

ولعلنا نحدد مجموعة من الخطوات التى عليك السير وفقها حتى تتحدد لك ملاح ثقافية تميزك من سواك ، والخطوات التى نريد التأكيد عليها يمكن تلخيصها فيما يلى :

أولا - تقبل من الخارج جميع المؤثرات والتيارات الثقافية التى تناسب مزاجك والتى تحس أنها تتفاعل مع قوامك الثقافى . لا تجعل من الأشياء التى تكتسبها من خارج نفسك مجرد نتف مبعثرة ، أو هلاهيل ممزقة ، أو إضافات ملصوقة على شخصيتك لصقا ، لابد أن تقع على ما يناسبك من جهة ، وأن ترفض ما لا يناسبك ، وما لم تجعل له من جهة أخرى . فمبدأ الاختيار يجب أن يكون موضوعا أمامك باستمرار فى التقبل الثقافى .

ثانيا - يجب أن تعلم أن مزاجك الثقافي ليس ثابتا وليس هو هو بصفة دائمة ، فما تميل اليه وترغب في اكتسابه في وقت ما ، قدلا يكون لك قابلية للاقبال عليه في وقت آخر ، فأنت بالأمس غيرك اليوم . فما كنت تحبه وتذوقه وتقبل عليه بنهم في الصباح قد تنبو عنه في المساء . بينما تكون لديك شهية لخبرة أخرى مبينة في المساء ، من هنا فان عليك أن تسير وراء مزاجك ، فتقبل على ما تراودك رغبة في الاقبال عليه والنهل منه والاعتراف من معينه . لا تجبر نفسك على تحصيل خبرة ما ، بينما لا تحس بالرغبة فيها ، اسأل نفسك واستلهم نفسك ، وسر وراء مزاجك الثقافي بغير تردد .

ثالثا - لا تجعل من نفسك مجرد اسفنجة ثقافية تمتص المقومات الثقافية وتظل موجودة بها كما هي ، اهضم ما تتلقاه ، اعكف على التأمل ، والتأمل هو الوسيلة الوحيدة للهضم الثقافي . عش وعاش ثقافتك . تأمل واستمر في التأمل . لا تضن على نفسك بالوقت الذى يمكن أن تقضيه في التأمل وهضم ما سبق لك أن تلقيته واكتسبته .

رابعا - حاول أن تقدم شيئا في المسيرة الثقافية . لا تكن من المستهلكين غير المنتجين . إن بمقدورك أن تفكر بذاتك وبفكر مستقل ، ويمكنك أن تقدم شيئا ما لم يسبق لغيرك أن قدمه وأن تضيف بعض الأشياء الجديدة التى لم يسبقك أحد اليها في المجال الذى تتفوق فيه . وهنا أيضا نؤكد ضرورة السير وراء مواهبك الشخصية . لاتفرض على نفسك المشاركة في شيء لم تخلق له ، وليس لك موهبة فيه . إنك لابد قد وهبت مواهب لم يوهب مثلها غيرك . إنك عبقرى في ناحية ما . فلماذا تدفن مواهبك ؟ عليك باستثمارها وتوظيفها . حول الموهبة من الممكن الى الواقع . اخرج ما في جعبتك على الملأ . واذا لم تكن مفكرا أو فيلسوفا ، فرما تكون رجل علاقات اجتماعية . وربما يكون بداخلك أحد الرواد الاجتماعيين وأنت لا تدري . قد تكون لديك موهبة لإنشاء العلاقات الاجتماعية أو تقديم أفكار إلهامية الى الآخرين من الأفراد والجماعات . قد تكون فنانا ، وقد تكون موهوبا في لعبة من الالعب الرياضية . المهم أن تعكف على اكتشاف نفسك حتى لا تكون مجرد عضو خامل في المجتمع . لابد أن تكون عضوا ايجابيا يشارك في ركب الحضارة ، وأن تقدم كما تتقبل ، وأن تعطى كما تأخذ ، وأن تبتكر كما تعجب بابتكارات الآخرين وتفيد منها .



## الفصل الخامس عشر

### عش بفلسفة في حياتك

#### الأهداف المتجددة :

الحياة سلسلة من الأهداف المتعاقبة والمستمرة والمتجددة ، وعندما تتوقف الأهداف عن التالى والتجدد ، فإن الحياة تتوقف ، ونحن هنا نستخدم كلمة « حياة » بالمعنى العام والشامل ، فعلى جميع المستويات ، نجد أن الحياة يجب أن تكون متجددة الأهداف ، والا فانها تصاب بالتوقف والجمود ، أو أنها تمتنع ويصيبها الموت أو التلاشى ، وعلينا فيما يلى أن نتناول مستويات الحياة حتى نرى كيف أن الأهداف المتجددة ضرورة لازمة لها حتى تستمر وترعرع .

**أولا - الحياة البيولوجية :** فالإنسان منذ لحظة تكوينه جنينا فى بطن أمه ، وهو ينحو الى أهداف ، مما يسم الحياة بالغائية ، أعنى الرغبة اللاشعورية نحو تحقيق غايات معينة ، ولعل الغاية التى ينحو اليها الجنين فى بطن أمه هى النمو والنضج بحيث يتسنى له أن يولد من بطن أمه وهو مهياً لمجابهة الحياة لدى ميلاده ، وما أن يولد الطفل حتى تبدأ أهداف جديدة بيولوجية أيضا فى الدفع به نحو ممارسة مجموعة من النشاط كالرضاعة والنوم والبكاء والحركة وجميع ما من شأنه أن يصله الى مرحلة جديدة من النمو الذى يسمح له بالتالى بالانخراط فى نطاق جديد هو النطاق الوجدانى .

**ثانيا - الحياة الوجدانية :** فالطفل وان كان يمارس الانفعالات منذ أن يولد ، فانها لا تكون فى البداية مرتبطة بموضوعات خارجية ، بل يكون الانفعال البادى فى سلوك الطفل لذات الانفعال ، فلأن الطفل الوليد يجهز نفسه حتى يلبس مناشطه الانفعالية بعد ذلك بموضوعات يسوق فيها انفعالاته ، وكلما خالط الطفل البيئة من حوله ، فان انفعالاته تتأور وتتمحور وتلتف وتبلور حول موضوعات معينة بحيث يصير إنسانا منعطفيا ، أى متلبسا بالعواطف . والعواطف هى وجدانات متبلورة حول موضوعات معينة ، سواء كانت موضوعات محسوسة ، أم كانت موضوعات مجردة أو معنوية . والواقع أن العواطف تتخذ لنفسها أهدافا متجددة ، فبعد أن تظل عواطف الطفل مرتبطة بأشياءه الخاصة من دمي وأدوات ، ثم بالمحيطين به والمقربين الى قلبه كالأم والأب والأخوة والأخوات والأصدقاء ، فان دائرة عواطفه تتسع ، بل ان عواطفه تبتعد عن بعض

الموضوعات ، لكى تتمحور حول موضوعات أخرى جديدة ، وهكذا تنطفئ بعض العواطف ، لكى تشتعل جذوتها حول موضوعات جديدة ، وهكذا أيضاً تتجدد الأهداف العاطفية لدى المرء .

**ثالثاً - الحياة العقلية :** ونفس الشيء ينسحب بازاء الأهداف العقلية لدى الإنسان ، فبعد أن يظل الطفل مرتبطاً بالموضوعات الحسية ، فانه مع نموه وتطور حياته العقلية يوسع مجال فكره . انه يعمل خياله فيما سبق له كسبه من مدركات حسية ، كما أنه يتمتع بعد هذا بالقدرة على التفكير المجرد ، فيأخذ في ترسّم نطاقين من الأفكار : أفكار تتعلق بالواقع المحسوس . وأفكار متجردة وبعيدة عن ذلك الواقع المحسوس . إنها أفكار بحتة ، أو قل هى أفكار تنتج عن التفكير لذات التفكير ، وكلما تطور المرء ، وكلما اتسعت نطاقات علاقاته واهتماماته ، زادت بالتالى رقعة فكره ، وبزغت الى الوجود أمامه أهداف عقلية جديدة ومتجددة .

**رابعاً - الحياة اللغوية :** ويسير فى خط متواز مع الحياة الوجدانية والحياة العقلية ، ما يمكن أن نسميه بالحياة اللغوية . واللغة تشكل فى حياة المرء أهدافاً متجددة باستمرار ، فبعد أن تظل اللغة فى الطفولة الباكورة مجرد أداة للتعبير عن الانفعالات والرغبات ، فانها مع نمو وتطور الشخصية تصير لغة ربط بين الواقع والفكر ، بل إنها تأخذ صيغاً جديدة . إنها تصير بمثابة الرموز التى تعبر عن الأشياء والأشخاص والأحداث والأفكار . فالرمز يستحيل باللغة الى نائب عن الواقع بحيث يمكن الاستغناء عن ذلك الواقع مؤقتاً طالما أن الرمز موجود ، فالكتب والمجلات والمحاضرات وغيرها إنما هى رموز لما كان أو يكون أو سيكون ، إنها يمكن أن تقوم مقام الواقع مؤقتاً ، بحيث يمكن استنهاض الواقع المدفون مرة أخرى وقتما يشاء المرء ، فاللغة اذن تتجدد بتجدد الحياة الانسانية الفردية والجمعية على السواء .

**خامساً - الحياة الاجتماعية :** وهذه الحياة الاجتماعية المتمثلة فى العلاقات التى ينشئها الفرد مع الآخرين من حوله تتزايد اتساعاً ، وتكثر أهدافاً . فالإنسان كلما نما ونضج ، زادت بالتالى أهدافه وتنوعت . فثمة أهداف اجتماعية إيجابية تتعلق بما يحصل عليه المرء من كسب مادى أو معنوى ، وثمة أهداف سلبية تتعلق بما يريد المرء تحقيقه من تغلب على غيره من المنافسين له ، كما تتعلق بالصعاب التى تتورط طريق نجاحه فى الحياة ويريد تحطيمها . ومن جهة أخرى فان هناك علاقات اجتماعية فردية تقوم بين فرد وآخر ، ثم هناك علاقات اجتماعية تقوم بين الفرد والمجموعة ، ثم هناك من جهة ثالثة علاقات

اجتماعية تقوم بين جماعة وجماعة أخرى . وطالما أن المرء يشكل عضوا حيا في المجتمع ، فان أهدافه في الحياة الاجتماعية تظل تتجدد كما وكيفما على السواء .

وبعد أن استعرضنا مستويات الحياة الانسانية في نموها وتطورها ، فان علينا أن نؤكد لك أهمية العمل على تجديد أهدافك في الحياة ، ولعلنا نلخص هذه الأهمية فيما يلي :

أولا - من المعروف أن الأهداف التي نتوخاها في الحياة تسير وفق نظام أشبه ما يكون بالنظام البيولوجي الذي تسير الحياة بمستوياتها المتباينة على أسسه ، فثمة الميلاد ثم البلوغ ثم الشيخوخة ، وكذا فان الأهداف التي نضعها نصب أعيننا تسير في هذه المراحل الثلاث ، فهي تنشأ وتنمو وتنضج ثم تشيخ وأخيرا تموت . فاذا لم تقم بتجديد أهدافك في الحياة ، واذا لم تعتمد الى تخصيصها باستمرار ، فانك ستجد أن تلك الأهداف التي سبق لك ترسمها ، وقد ماتت جميعا بعد أن تصيبها الشيخوخة .

ثانيا - إن المجتمع من حولك دائم التغير والتطور ، فهو يستحدث أشياء وعمليات ، وتظهر فيه مخترعات وتكنولوجيا ، وتبزغ لديه نظم وعلاقات جديدة ، كما أنه يطور وسائل اتصاله بما في ذلك اللغة ذاتها التي تتطور بتطور المجتمع بأنحاءها المتباينة . وكذا فان العالم كله يؤثر بعضه في بعض ، الأمر الذي يتأتى عنه وقوع تغيرات متباينة ومستمرة أبداً . من هنا فانك اذا لم تحقق انسجاما وتواكبا بينك وبين المستحدثات الجديدة التي تقع حولك ، فان قطار الحياة سيفوتك حتما ، ولسوف تجد نفسك في واد ، والمجتمع من حولك في واد آخر ، فاذا لم تجدد أهدافك وفق الأهداف الاجتماعية البازغة والمحتدمة ، فانك ستجد أن الأرض تميد من تحت قدميك ، وقد أصاب شخصيتك الضمور ، أو حتى الموت ، ولا تعدو حياتك حياة بيولوجية فحسب .

ثالثا - انك لا تستطيع أن تكون شخصية ناجحة في حياتك ما لم تكن شخصية مستقبلية ، والشخصية المستقبلية هي تلك الشخصية التي تعد نفسها من الآن لكي تكون شيئا آخر في المستقبل القريب أو في المستقبل البعيد . فطالب كلية الهندسة يتشوف مستقبلا يكون فيه مهندسا ، وكذا طالب الطب وطالب الحقوق وغيرهما من أفراد . وما تقوم بغرسه اليوم ، سوف تجني ثماره غدا ، ولا نجاح أو أمل يعقد على شخص ينظر تحت قدميه ولا يتطلع الى الأمام نحو المستقبل . فمن لا مستقبل له ، لا حياة له ، ونحن نعلم أن الشعوب التي تحيا على ذكريات وأجداد الآباء والأجداد ، إنما هي شعوب متخلفة . ولعل أمريكا التي لا تاريخ لها قد تفوقت بفضل نظرتها المستقبلية وما

يمكن أن يحققه أبنائها من تفوق على الشعوب الأخرى في المستقبل الزاحف الى الأمام باستمرار وبغير توقف . وعلى النقيض فان الشعوب التي توقفت عن المستقبلية في نظرتها وتطلعتها الى الحياة قد تحاذلت وشاخت . فكن مستقبلي النظرة اذن وازرع اليوم لتجني ثمار ما تزرعه بعد وقت يقصر أو يطول .

رابعا - انك تعلم ان الشخصية الحية هي الشخصية المؤثرة ، فما لم تكن شخصية مؤثرة ، فانك لا تكون إذن شيئا مذكورا . ولكي تكون شخصية مؤثرة ، فلا بد لك من الاحساس بنبض الواقع الاجتماعي من حولك . فبناء على ما تضبط به نفسك وفق ذلك النبض الاجتماعي ، فانك تستطيع أن تصوب سهام تأثيرك الى ما حولك ، والى من حولك . ولعل الشخصيات المؤثرة في الناس من حولهم هم أولئك الأفراد الذين جددوا أهدافهم بحيث صارت ملائمة ومتوائمة مع المتطلبات الاجتماعية ، بل ومع الواقع الاجتماعي المحيط بهم ، ولكي تكون شخصية مؤثرة ، فلا بد لك من التسليح بالأسلحة المناسبة لواقعك الاجتماعي ، فما كان يصلح للتسلح به منذ خمس سنوات ، قد لا يصلح اليوم ، فلقد قلنا وأكدنا أن المجتمع في تغير مذهل ، فلا بد لك من الوقوع أولا بأول على المتغيرات الاجتماعية الدائبة والمتلاحقة حتى يتسنى لك الملاحقة أيضا في التأثير في الأشياء والأحياء ، بل وأيضا في العلاقات الاجتماعية . فالشخصيات المؤثرة هي تلك الشخصيات التي تعيد صياغة ما حولها وفق أطر جديدة ، أو قل وفق أزياء جديدة يلبسونها لجمعهم . فهم لا يجددون أهدافهم الشخصية فحسب ، بل هم يعدون أيضا الى تجديد أهداف مجتمعهم نفسه أيضا .

#### اختلاط بغير ذوبان :

هناك ثلاثة مواقف يمكن أن تتخذها بازاء علاقاتك بالناس من حولك . الموقف الأول - أن تقطع علاقاتك بالناس بقدر الامكان ، بحيث تعيش في شبه عزلة عنهم ، وتظل وحدك ما استطعت وفي معظم الأوقات ، وحتى في عملك أو في معاملاتك ، فانك تستطيع - اذا كنت من أصحاب فلسفة القطيعة الاجتماعية - أن تكون مع الناس بجسمك ، ولكنك لا تتعامل معهم الا بالحد الأدنى الملح ، أعني الحد الأدنى من المعاملة الذي يجعلك في أمان من جهة ، وضامنا قضاء مصالحك ، ومسيرا لدفة عملك بغير أن تصاب مصالحك بأي ضرر من جهة أخرى . أما الموقف الثاني الذي يمكن أن تتخذه ، فهو موقف الاختلاط بالناس مع عدم الذوبان فيهم ، وفي هذا الموقف ، فانك تظل محتفظا بكيونوتك النفسية ، ومسيطرًا على تفكيرك في استقلال عن أفكار من

حولك ، بل وفي منأى عن ضغوطهم الوجدانية وإجاءاتهم النفسية ، بل وتكون في مأمن من الوقوع في منزلق التقليد والانخراط في ركب المجموعة ، وهو المنزلق الذى يحيل المجموعة من الأفراد الى ما يشبه القطيع . أما الموقف الثالث - فهو موقف الذوبان الذى يستحيل فيه الفرد الى مجرد ترس في آلة كبيرة ، أو يصير فيه مجرد حيوان أو طائر تتقاذفه ارادة القطيع ، وتسيره أهواء أى صاحب هوى يعث بارادة المجموعة أو يسيطر عليها .

ونحن نرفض أن تكون واقعا في نطاق فئة النائين عن الناس ، المشيحين عن الآخرين ، أعنى فئة السلبين المتفرجين من بعيد - ولو نفسيا - على غيرهم وان كانوا يحيطون بهم ، أو حتى يتعاملون معهم ، ونحن من جهة أخرى نربأ بك عن أن تنخرط في ركب فئة الدائين الذين يسلكون في حياتهم بمنهج القطيع الذى يسلم لإرادته لارادة المجموع ، أو الذى يلغى فكره الشخصى الفردى لكى يتلبس بفكر الجماهرة ، وهو فكر منخفض الذكاء في الغالب . ولكننا من جهة أخرى نحضك على الانضمام الى الفئة الثانية ، فئة المختلطين غير الدائين ، أو فئة الإيجابيين الصادرين في الفكر والوجدان والارادة عن ذواتهم ، اولئك الذين يصدرون في سلوكهم عن لحم كيانهم وجوهره ، وليس عن وحى يصدر اليهم من هذا أو ذاك من الناس ، أو من هذه أو تلك من الجماعات .

ولعلنا فيما يلى نقوم باستعراض سريع الذوبان في الجماعة أو الجماعات التى تندرج فيها ، ثم لعلنا نحاول بعد هذا أن نعرض لمزايا الموقف الاختلاطى الذى تكون فيه ايجابيا في علاقاتك الاجتماعية مع احتفاظك بذاتيتك في استقلال وحرية ، وبغير أن تخضع فكريا أو وجدانيا أو اراديا لأهواء أو لضغوط ما تنخرط فيه من جماعات ، ولنبدأ بعيوب الذوبان في المجموعة :

**أولا - ضياع الهوية :** فأنت عندما تذوب في المجموعة ، فانك تفقد بالتالى خصائصك الشخصية ومسحتك العامة وما يميزك من غيرك . إنك وغيرك من أفراد المجموعة الدائين فيها تصيرون نسخا متطابقة حتى ولو تباينت في التفاصيل . انكم تصيرون من حيث الملاح الشخصية الرئيسية غير متميزين ، أو بالأحرى متطابقين ، ومن الطبيعى أن أفراد المجموعة اذا ما فقد كل واحد منهم هويته الشخصية ، فانه يكون بذلك قد فقد أهم شئ له في الحياة ، إنه يصير الى حالة من العدم الشخصى ، حتى وإن كان قد اكتسب حالة من الوجود الاجتماعى .

**ثانيا - الحرمان من الابتكار والابداع :** فأنت في حالة الذوبان في المجموعة ، تجد نفسك مرتقيا في أحضان تلك المجموعة ، آخذنا عنها ما تريده لك بغير أن تترك أثرا

فيها أو في مقوماتها ، انك تكون بمثابة اسفنجة تمتص ، ولا تفرز الا ما تقوم بامتصاصه . ومعنى هذا أن الذوبان في المجموعة لا يسمح لك باضافة جديد الى تراث المجموعة التي تنتسب اليها ، إنك تكون مجرد مكرر أو مردد لما يقال ، فتحفظت بما تقوله لك المجموعة ، ولكنك لا تستطيع أن تكون مؤلف أسطر حياتك وسلوكك .

**ثالثا - فقدان المسؤولية الأخلاقية :** فطالما أنك تذوب في نسيج المجموعة ، فانك تجد نفسك بالتالى قد فقدت القدرة على الاحساس بمسئوليتك قبالة أفعالك وأقوالك . إنك تستشعر أنك مجرد منفذ لما يصدر اليك من أوامر ، فأين إذن تقع مسئوليتك الأخلاقية ؟ إنك في هذه الحالة سوف لا تحس بمسئولية أخلاقية ، اللهم الا تلك المسئولية الأخلاقية التي تحسها عندما تقصر في تنفيذ ما تؤمر به من قبل المجموعة . فمسئوليتك الأخلاقية تنتقل من ذاتك قبالة ذاتك الى ذاتك قبالة المجموعة ، وبعبير آخر فانك تكون بذلك قد فقدت مسئوليتك الأخلاقية النابعة من صميم ذاتك وهى مسئولية الأسياد ، بينما تكون قد اكتسبت مسئولية أخلاقية أخرى هى مسئولية العبيد أمام سادتهم .

**رابعا - الشعور بالاغتراب :** فالذوبان في المجموعة - وإن كان يعطى إحساسا زائفا بالجماعية أو بالنحنية ( من نحن ) اذا صح التعبير ، فان الواقع النفسى الداخلى يقرر أن ثمة حالة من الضياع النفسى تصيب المرء الذائب في المجموعة . فطالما أنه قد فقد هويته ، فانه لا يجد نفسه ، ولعل أن استكشاف الذات والبقاء على كيانها في استقلال وتفاعل في نفس الوقت مع المجموعة ، هو الخلق بالاحساس بالقرى والمودة مع المجموعة . أما حالة الذوبان ، فانها تتواكب مع شعور آخر ، هو الشعور باغتصاب المجموعة لحرية المرء ، بل ولقوامه الإنى الصمى . فعلى الرغم من حالة الذوبان التي قد يعيشها الشخص ، فانه مع هذا يحس بالألم والعبودية ، ومن ثم فانه حالما يحس بذاته ، فانه يحس بالتالى بأنه أمام خصم قاهر هو تلك المجموعة التي عملت على ذوبانه وفقدانه لحيته وذاتيته ، وهذا هو احساس الاغتراب بعينه .

**خامسا - توقف النمو والتخصيب الخبرى :** ذلك أن حالة الذوبان في المجموعة تجعل الشخص محكوما باطار النمو الذى تسير المجموعة وفقه . فهو لا يستطيع أن يزيد في نموه عن نمو مجموعته ، ولكنه قد ينكص عن معدل نمو المجموعة . ومن ثم فان الشخص الذائب في المجموعة يصاب بالقزامة النفسية والقزامة الخبرية ، إنه لا يستطيع أن يرتفع الى مستوى أعلى من مستوى المجموعة ، كما لا يستطيع أن يسبقها ، بل ولا يستطيع أن ينقدها ليقوم بعملية هدم لما قد يراه فاسدا في المجموعة . إن كل ما يستطيع القيام

به هو محاولة التكيف والتواء مع الوجود بالفعل في المجموعة بغير هدم أو بناء .  
ولعلنا بعد هذا تناول مزايا الاختلاط بغير ذوبان في المجموعة التي تنتسب اليها ،  
وتتلخص هذه المزايا فيما يلي :

أولاً - انك بالاختلاط دون الذوبان تأخذ وتعطى ، وتؤثر في غيرك بالمجموعة ، وتتأثر بهم ، فأنت بهذه الفلسفة الاختلاطية تظل محتفظاً باستقلالك الذاتي ، بل وتظل مستمتعا بحريتك الشخصية . إنك تظل قريباً وبعيداً في نفس الوقت عمن يحيطون بك ، وتظل متأثراً بما يدور في الجماعة بغير أن يلغى ذلك التأثير قوامك وكيونتك وهويتك . والواقع أن الفلسفة الاختلاطية هذه مفيدة لك وللجماعة على السواء . فبينما نجد أن الفلسفة الدوبانية تجعل الجماعة واقفة في مكانها لا تتحرك الى الأمام مكررة نفسها بصفة دائمة ، فان فلسفة الاختلاط تسمح بالتقدم بك وجماعتك على السواء ، فأنت هنا تنمو بجماعتك وبما تكتسبه منها ، كما أن جماعتك بدورها تنمو بفضل ما تؤثر به فيها ، وبما تقدمه الى أفرادها من مقومات وعناصر خبرية جديدة عليهم .

ثانياً - إن الفلسفة الاختلاطية تسمح لك بالأخذ عن المجموعات الأخرى القريبة من مجموعتك أو البعيدة عنها ، فطالما أنك لست ذائبا في المجموعة ، فانك بالتالى تكون حر الحركة ، وحرّاً في التصرفات ، وحرّاً في إقامة العلاقات مع المجموعات التي تريدها ، فانتأؤك الى مجموعتك لا يلغى انتأؤك الى مجموعات أخرى طالما أنك لست ذائبا في مجموعة بالذات .

ثالثاً - والفلسفة الاختلاطية تجعلك شخصية خصبة ودائمة الخصوبة ، ذلك أن الخصوبة تنأى لشخصيتك نتيجة تفاعل مع مقومات جديدة قد تكون بعيدة كل البعد زماناً ومكاناً عن واقعك الاجتماعى . فوفق هذه الفلسفة الاختلاطية ، فانك تظل قواماً مستقلاً ومتحرراً بحيث تستطيع أن تأخذ عن المصادر التي ترغب اليها بغير تحديد لهذا المصدر أو ذاك . فأنت ممسك هنا بمقود حياتك ، وتوجه سفينة حياتك الوجهة التي تريدها بغير أن تكون مقيداً بمقود أو مصفداً بأصفاد .

رابعاً - وفي هذه الفلسفة الاختلاطية ايضاً فانك لا ترسم نتيجة بالذات تبحث لها عن وسائل ، بل إنك تجمع بين الغاية والوسيلة في شىء واحد ، فأنت تنمو لذات التمو ، وما أفعالك وتصرفاتك سوى نتائج لذلك التمو . فلست هنا بمثابة خامة يراد تشكيلها لأداء وظيفة معينة ومحددة من قبل كما هو حالك إذا كنت تأخذ بالفلسفة الدوبانية ،

فأنت كائن حى متمتع بكل الحرية فى الفلسفة الاختلاطية ، فما عليك بازاء ذاتك سوى رعاية ذلك الكائن الحى فىك حتى ينمو وينضج ، ولتكن النتائج ما تكون ، ولتكن مشاركتك فى مناشط المجموعة تابعة عن اختيارك أنت ، ونتيجة لما تحس به من مواهب تدفعك الى ممارسة أنواع معينة من الأعمال والهوايات .

### التقييم المستمر للذات :

انك لا تستطيع التقدم خطوة واحدة الى الأمام فى حياتك ، مالم تعتمد الى تقييم ذاتك بصفة دائمة أو قل بصفة متواترة . والتقييم يعنى الوقوف على جوانب الضعف وجوانب القوة ، والوقوف على ما استطعت تحقيقه من أهداف ، وما لم تستطع بلوغه من تلك الأهداف التى ترسمتها لبلوغها . وكذا فان التقييم يعنى تصفح الوسائل التى استعنت بها لتحقيق أهدافك ، وما إذا كانت تلك الوسائل ناجعة أم أن ثمة أهدافا أخرى أكثر منها نجوعا وفاعلية كان حريا بك أن تتذرع بها . والتقييم يعنى فى النهاية التصميم على اختطاط خطة جديدة لتنفيذها فى المستقبل القريب والمستقبل البعيد . فهو لا يعنى تصفح الماضى فحسب ، بل هو يعنى تشوف المستقبل واستشرافه أيضا . فأنت تتصفح الماضى لا لأجل مدارس ذلك الماضى فحسب ، بل إنك تتدارسه من أجل ما سوف تنهجه من سبل وما سوف ترسمه من أهداف مستقبلية . فأنت تتذرع بمعرفة ما حصلت عليه ، لكى يكون تحصيلك فى المستقبل أغرز كما ، وأنقى كيفا .

واذا كان هذا الهدف هو ما نعينه بالتقييم ، فان ثمة جوانب متباعدة للتقييم يجب علينا استعراضها حتى لا تسقط من حسابك ناحية أو جانباً من جوانب التقييم التى ينبغى عليك تناولها فى تقييمك . ولعلنا نلخص تلك الجوانب التقييمية فيما يلى :

**أولا - الأهداف التى سبق لك أن وضعتها نصب عينيك لتحقيقها من حيث قيمتها :**  
فأنت تتساءل بينك وبين نفسك : هل كانت هناك أهداف أولى من تلك الاهداف التى ترسمتها ، كان يجب على أن أترسمها بدلا منها ؟ وبتعبير آخر فانك تتساءل عما اذا لم تكن قد وفقت فى تحديد الأهداف التى قمت بوضعها نصب عينيك . وهنا سوف تبرز أمامك فكرة الأولويات ، فثمة أهداف كان يجب أن تحظى بالأولوية ، ولكنك وضعتها فى مرتبة ثانوية ، أو أنك اسقطتها من حسابك أو أنك أجلت وضعها نصب عينيك لتنفيذها ، وكان يجب أن تحظى باهتمامك الأول والاقصى ، وأن تحتل المقام الأول فى تحديدك لأهدافك .



ثانيا - هل هناك أهداف ضارة وضعتها نصب عينيك لتنفذها ، وكان أخرى بك أن تستبعدتها تماما من أمام ناظريك ؟ فربما تكون قد وضعت نصب عينيك أهدافا ضارة بك شخصا أو بغيرك ، وكان حربيا بك ألا تقفوها وتسعى لتحقيقها ، فمثلا ربما تكون قد جعلت ضمن أهدافك أن تعوق تقدم أحد زملائك أو أن تضر بمصالحه ، أو ربما تكون قد صممت على أخذ حق ليس لك ، أو تكون قد اغتصبت حق زميل أو خصم ، فبإزاء تلك الأهداف الضارة يجب عليك أن تبرز الخطأ الذى يشوبها حتى لا تتورط مرة أخرى فى جعلها نصب عينيك . إنك سوف تجعل اهدافك التالية أهدافا مفيدة لك ولغيرك على السواء .

ثالثا - هل جعلت أهدافك نفعية فحسب ، أم أنك ترسمت أهدافا ذات قيمة مطلقة بجانب الأهداف النفعية : فثمة أهداف نفعية قريبة ، وأهداف مطلقة بعيدة ، أو قل هى أهداف لا نهائية . فمن الأهداف النفعية القريبة أن تضطلع بعمل تتناول عنه أجرا أو مكافأة . ومن الأهداف البعيدة المطلقة أن تجعل من شخصيتك مصدرا لسعادة الآخرين ، أو أن تصقل شخصيتك بالمعرفة والسلوك الطيب . فاذا كانت أهدافك التى سيق لك ترسمها محصورة فى النوع الأول النفعى ، فاعلم عندئذ أنك قد اسقطت من حسابك نصف ما كان يجب عليك ترسمه . والخليق بك فيما سوف تضعه نصب عينيك فى المستقبل من أهداف أن يكون مرتبطا بالمنفعة القريبة من جهة ، وبما يجب السعى اليه فى حد ذاته بغير نظر الى منفعة قريبة من جهة أخرى . فما لم تجمع فيما بين القريب النافع ، وبين البعيد ذى القيمة المطلقة ، فانك لا تكون إذن قد أجدت التخطيط لحياتك .

رابعا - هل الوسائل التى تدرعت بها بلوغ أهدافك هى الوسائل السليمة والناجعة ، أم أن هناك وسائل أخرى النجع وأفعل كان خليفك بك الأخذ بها وعدم العزوف عنها ؟ فاذا اكتشفت أن وسائلك التى استعنت بها لم تكن جديرة بايصالك الى أهدافك ، فعليك اذن بالمسارعة الى استبدال غيرها بها مما تراه أفضل منها ، وأسرع الى أهدافك . بيد أننا هنا يجب أيضا أن نتناول الوسائل من حيث مدى سموها ونقاؤها من الشوائب والخسة . فالغاية النبيلة يلزم لها وسيلة نبيلة ، والغاية لا تبرر الوسيلة كما يقولون ، فاذا كانت الوسائل التى استعنت بها وسائل مشوبة بالشر ، فان عليك إسقاطها من حسابك فى خططك التالية بحيث تكون الوسائل نبيلة والغايات أيضا نبيلة .

خامسا - شمولية التقييم : فهل أنت قمت بتقييم جميع جوانب شخصيتك من جهة ، وجميع جوانب أعمالك ومسئولياتك من جهة أخرى أم أنك اكتفيت بتقييم بعض الجوانب ، مهملًا باقي الجوانب . ونحن نعلم أن بشخصيتك خمسة جوانب أساسية يجب تقييمها ، فثمة الجانب الجسمي والجانب الوجداني والجانب العقلي والجانب اللغوي والجانب الاجتماعي ، فمن الناحية الجسمية لعلك تقيّم نفسك بصدد العادات التي تنهجها في نومك وأكلك وشربك وجلوسك وقوفك ومشيك الى آخر ما يمكن أن يعمل على توفير الصحة لك ، أو على عدم تخلفك أو تدهورك صحيا . ومن الناحية الوجدانية فلعلك تسأل نفسك عن العادات الوجدانية الانفعالية التي تتذرع بها في علاقاتك بالآخرين وفي تناولك للامور المتباينة . ومن الناحية العقلية لعلك تسأل نفسك عما تحصله من معرفة وعما تتمرس به من عادات عقلية ، وعما اذا كنت توظف جميع وظائفك العقلية المتباينة ، أم انك لا توظف سوى بعضها دون البعض الآخر منها ، وعما اذا كنت قد اكتشفت بالفعل مواهبك العقلية ، أم أنك أهملت في اكتشاف ذاتك . ومن الناحية اللغوية لعلك تسأل نفسك عن الأخطاء اللغوية التي تزل فيها بلسانك أو بقلمك ، وعما اذا كنت مداوماً على تحسين كلامك بما تتعلمه من غيرك ومن الكتب المتباينة ، ومن الناحية الاجتماعية لعلك تسأل نفسك عما تستعين به من وسائل في التعامل مع الآخرين ، فهل ما تتذرع به من وسائل في إقامة علاقاتك بالآخرين هي وسائل جيدة أم أن ثمة وسائل أفضل منها خليك بك أن تتذرع بها مستقبلا .

وعليك بعد أن تتصفح جوانب شخصيتك الخمسة التي عرضنا لها أن تستعرض أمامك مسئولياتك وما أنت مكلف به من أعمال ، أو ما تتطلبه حرفتك أو مهنتك من مسئوليات أو انجازات . فاذا وجدت أنك مقصر في جانب مما أنت مطالب به أمام نفسك أو أمام غيرك ، فان عليك اذن أن تحدد ما ينقصك لكي لا تقع في الخطأ أو التقصير بعد هذا في المستقبل .

وبعد أن عرضنا لجوانب التقييم المتباينة ، فان علينا أن نقدم اليك مجموعة من الارشادات التي يجب أن تضعها نصب عينيك في تقييم ذاتك ولعلنا نلخصها فيما يلي :

أولا - تحيّر الوقت المناسب لتقييم ذاتك يوميا ، وليكن الوقت الذي تختاره لتقييم ذاتك مناسبا لك ، الأفضل أن يكون وقتا خاليا من المشاغل ، وبعيدا عن أعين الرقباء ، بل ويجب أن يكون وقتا لا يتوقع انشغالك فيه بشيء آخر غير ذاتك ، وغير تصفح نفسك ، وما مر بك من أحداث خلال الأربع والعشرين ساعة الماضية .

ثانيا - لا تجعل من وقت تقييم ذاتك مناسبة لالقاء اللوم على الآخرين أو لتهيج مشاعرك ضد أعدائك ، أو للارتقاء في أحلام يقظة فارغة . فوقت تقييم الذات ليس الا لتقييم الذات ، إن عليك أن تلزم نفسك بالبنود الخمسة لتقييم الذات كما عرضنا لها قبلا ، والا تخرج عن إطارها بحال .

ثالثا - استعن بورقة بيضاء وقلم رصاص وبما تخطه عليها بغير نظام ، ففائدة الورقة والقلم هي التركيز والبعد عن التششت ، إنك بمجرد البدء في تناول قلمك ووضع بعض الخطوط فانك سوف تجد أنك قد بدأت في الانخراط في تقييم نفسك بدقة وبعمق ، ولكن اذا وجدت نفسك وقد بدأت في التششت فان عليك أن تسارع بقراءة بنود التقييم الخمسة السابقة وأن تصفح نفسك في ضوءها بندا بندا .

رابعا - لا تترجم في حمأة اليأس أو في نوبات تأنيب الضمير الحادة التي ربما تعزف بك عن التطلع الى المستقبل ، فلسنا بالتقييم نعاتب أنفسنا على أخطاء اقترفناها لتبكيك أنفسنا لذات التبكيك والتأنيب ، بل إننا نفعل ذلك لتوظيف محاسبة النفس للمستقبل ، فليس تصفح الماضي لذات التصفح ، وليس التقييم لذات التقييم ، بل هو وسيلة للتقدم خطوات رشيدة الى الأمام ، فمعرفة الخطأ وسيلة فحسب لتنقيح السلوك وتحسينه ، وللوقوع على وسائل أفضل من تلك الوسائل التي سبق لنا التذرع بها .

خامسا - أخيرا حدد أهدافك الجديدة التي سوف ترسمها في مستقبلك القريب وفي مستقبلك البعيد أيضا وجهاز طاقة تصمم بها على تنفيذ تلك الأهداف الجديدة ، فأنت تعلم أننا نجهز طاقة نفسية لكل هدف نبغى بلوغه ، فكلل اذن تقييمك لذاتك بالتصميم على تنفيذ خططك المقبلة بما تجهزه لها من طاقة نفسية مناسبة .

### التطويرية وليس التحجرية :

هناك فلسفتان عليك أن تختار واحدة من بينهما لتعيش بمقتضاها : الفلسفة الأولى - هي الفلسفة التطويرية ، والفلسفة الثانية - هي الفلسفة التحجرية ، ولكل فلسفة من هاتين الفلسفتين قواعد وأصول أو تعاليم . فعلينا أن نستعرضها حتى تكون أمام اختيارين تقع على واحد منهما ، فاما أن يقع اختيارك على الفلسفة التطويرية ، فتصير من التطويرين ، واما أن يقع اختيارك للفلسفة التحجرية فتصير من التحجرين ، ولنبدأ بنود أو تعاليم الفلسفة التطويرية انها تقول :

أولا - إن الفلسفة التطويرية تحصر نطاق المبادئ في أضيق نطاق ممكن ، والمبدأ ثابت ،

أو قل إنه قالب تصب فيه سلوكك ، ونقصد بالسلوك الفكر والوجدان والأداء ، فإذا قلنا مثلا إن هناك مبدأ تؤمن به هو أن تكون صادقا مع نفسك ومع غيرك ، فإنك بالضرورة تصب جميع أفكارك وجميع عواطفك وجميع تصرفاتك في هذا القالب المتعلق بالصدق ، أو قل إنك تصبغ جميع أنحاء سلوكك بصبغة هذا المبدأ الأخلاقي الذى تلزم به نفسك ، وتجعله يسيطر على حياتك . بيد أن التطورى هو شخص لا يجعل من كل القواعد السلوكية مبادئ ، والا فانه يلجم حياته ويجرمها من أن تتطور ، ذلك أن النتائج السلوكية في هذه الحالة تأتى قبل الوسائل التى يمكن بواسطتها التوصل الى تلك النتائج ، والتطورى هو شخص يضيق نطاق مبادئه . إنه لا يجعل من كل مقومات مناشطه مبادئ ، بل إنه يجعل المواقف تترجم عن نفسها ، أو قل إنه يجعل للواقع الحى والألوية قبل القوالب الذهنية ، فهو يفسح مجالا للحياة لكى تنجب سلوكا أيا كان ذلك السلوك .

ثانيا - إن الشخص التطورى شخص متفتح على الخبرات الجديدة أيا كانت ، إنه لا يحصر نفسه في إطار خبرى واحد ، فهو شخص لا يحصر نفسه في صفحات الكتب فيقرأ في برج عاجى ، وإذا كتب فانه لا يكتب في انفصام عن واقع الحياة ، إنه شخص لا يعيش على فتات التراث ، بل هو شخص يجعل من التراث خامة ضمن خامات كثيرة ينسج منها واقعه الخبرى ، والخبرة في نظر الشخص التطورى خبرة متكاملة حية . إنها بمثابة كائن حى يغتذى على عناصر غذائية كثيرة وليس على نوع واحد من الطعام ، فهو شخصية منفتحة على الآفاق الخبرية المتباينة ينهل منها ويحيها ، فهو ليس اسفنجة ماصة ، بل هو كائن حى متفاعل .

ثالثا - إن الشخص التطورى ليس تلك الشخصية الحبيسة في لفائف الماضى ، بل هو شخصية متبصرة بالماضى في سبيل إحراز حاضر أفضل من الماضى ، وهو نفس الوقت شخصية متبصرة بالحاضر تطلعا الى مستقبل أفضل . فالشخصية المتطورة شخصية غير منحازة الى الماضى تحن اليه على حساب حاضر تغمض العينين عنه ، وليس أيضا على حساب مستقبل لا يريد له شمساً تشرق عليه ، إنه على العكس من هذا ينظر بنظرة دينامية الى الحياة في أبعادها الزمانية الثلاثة : الماضى والحاضر والمستقبل ، بل انه يجعل من استمرارية الزمان شيئا واحدا ، ولا يعترف بوجود تلك الأبعاد الزمانية الثلاثة ، إلا على سبيل التقسيم المنهجي وليس على سبيل التقسيم الوجودى . فالوجود لا يعترف بماضٍ وقع ، وحاضر يقع ، ومستقبل سيقع ، ذلك أن الوجود في نظر التطورى هو

وجود واحد ، وأن الزمان هو زمان نسبي فحسب ، فالتطورى يعيش المستقبل حيا فيه ، كما يعيش الحاضر حيا فيه أيضا ، وهو من جهة ثالثة يعيش الماضى حيا فيه بنفس القدر من الحياة التى يتمتع بها الماضى والحاضر لديه ، إنه شخصية تعانق الوجود الحى والدائم الحيوية ، فليس الماضى كينونة ميتة ، وليس الحاضر كينونة آخذة فى إطلاق أنفاسها الاخيرة ، وليس المستقبل جنيناً لم يولد بعد ، بل الكل سياق واحد حاضر فى نظر الشخص التطورى يحياه بغير انحياز وبغير اغفال .

رابعا - إن الشخص التطورى هو شخص مستمر النمو ، إنه لا يقسم حياته الى مراحل بحيث تلغى كل مرحلة من مراحل نموه المراحل السابقة ، فهو شخص يحيا طفولته ومراهقته وشبابه ورشده حتى شيخوخته . فالحياة لديه ليس فيها موات على الإطلاق ، فكل مرحلة من مراحل نموه تنتعش وتحيا بالنمو الى المرحلة التالية ، وأكثر من هذا فان المراهقة هى النمو المتكامل للطفولة ، والشباب هو ازدهار ونمو وتفتح للطفولة والمراهقة ، والرشد هو ازدهار الطفولة والمراهقة والشباب ، والشيخوخة هى جماع هذه المراحل وليست مرحلة الخفوت والضمور واليأس ، ولذا فانك تجد التطوريين مفعمين بالحياة ومؤمنين بالحياة ، ولا يجد الابطثاس أو اليأس الى قلوبهم من سبيل .

خامسا - ان الشخصية التطورية تستفيد من أخطائها ، وتجعل من تلك الاخطاء نقط انطلاق لها تعبر بها الى آفاق رحبة جديدة ، فهى تسلك فى حياتها وفق مبدأ المحاولة والخطأ . فنحن لا نقفز دفعة واحدة من العدم الى الوجود ، ولا من الجهل الى العلم ، ولا من الفجاجة الى الرصانة . الواقع أننا نسير الى الأمام بخطوات نحو أهدافنا ولكن فى طريق متعرج . فمن الخطأ أن نفترض أن بمقدورنا بلوغ الأهداف بالسير فى خط مستقيم . إننا نتوه لكى نصل الى هدفنا المنشود . ولكننا نصصح مسارنا كلما زغنا عن طريقنا الصحيح . ومن يفترض أنه يسلك مباشرة الى الهدف ، فانه شخص مغرور أو أبله . فنحن نخطئ ونصحح أخطاءنا ، ونحرف لكى نصصح الانحراف ، ونزل لكى نقوم ولا نعود الى نفس الزلل مرة أخرى . والتطورى يستفيد من أخطائه لأنه يسقطها من حسابه وييعدها عن سلوكه ترقبا للتخلص من أخطاء جديدة يكتشفها .

ولعلنا بعد أن استعرضنا سمات الفلسفة التطورية نقوم باستعراض بنود الفلسفة التحجرية ، فنجد أنها على النحو التالى :

أولا - ان الشخصية التحجرية تحذف من قاموس حياتها فكرة التواءم مع الظروف والمواقف الجديدة . ذلك أن الشخص المتحجر يؤمن بصب حياته فى قوالب ذهنية

يترسمها ولا يرضى عنها بديلا . انه يصبر على احضار الحياة لحياته الذهنية لا العكس .  
وحيث إن الحياة متدفقة أبداً ، ومتغيرة بصفة دائبة ، فان تيار الحياة يمر من فوق المتحجر  
تاركا إياه ثابتاً في مكانه . ومن ثم فانه يصير غريبا عن واقع الحياة . وهيهات أن تتكيف  
الحياة لفكر المتحجر . إنه يظل كركعة في جسد المجتمع ، وغريبا عن مقوماته .

ثانيا - إن المتحجر لا يقتصر في موقفه على مجرد عدم التكيف لواقع الحياة ، بل هو  
يزيد على هذا اتخاذ موقف المعادة لواقع الحياة من حوله ، فهو يتخذ من واقع الحياة  
عدوا لدودا له لا يريم عن الإحساس بالعداء تجاهه . فالمتحجر يقاطع الواقع الحى من  
حوله ، ويحس بشائية مريرة بينه وبين الناس المتطورين . وحتى عندما يتعامل التحجرى  
مع الواقع المتحضر من حوله ، فانه يتلحف بما ليس له ، ولكأنه اللص الذى يستلب  
ما ليس من ملكه ، فهو يرتدى ثيابا غير ثيابه ، ويعيش في عالم ليس عالمه .

ثالثا - تعتمد الفلسفة التحجرية الى الارتقاء فى أحضان الماضى ، فالتحجرى يترسم صورا  
زائفة عن الماضى لم تكن واقعة فى الماضى ، إنه يغربل الماضى بذهنه ، ويجعله فى هيئة  
مثل أعلى يجب استعادته ، فالماضى بالنسبة له هو الجنة المفقودة التى يجب العودة اليها  
والارتقاء فى أحضانها ، والماضى لديه افضل من الحاضر ، أو قل إن الماضى المترسم فى  
ذهنه هو الحقيقة ، بينما الحاضر وما يحويه من وقائع حية هو الخرافة التى يجب القضاء  
عليها ومحوها من الوجود .

رابعا - يغمض المتحجر عينيه عن ثقافات الحاضر ، ويستمسك بثقافات قديمة ، لا  
لشئ سوى انها قديمة . فكل ما يتصل بالثقافات القديمة يكون له بريق معين فى نظر  
المتحجر ، وعلى العكس من هذا فكل جديد سواء كان أدبا أم فنا أم علما أم فلسفة ،  
فهو هراء يجب الاشاحة عنه وعدم الأخذ به .

وبعد أن استعرضنا مبادئ التطورية والتحجرية ، فاننا ننصحك بما يلي :

أولا - عليك بادية ذى بدء أن تؤمن بالتطورية ، ولكن عليك فى نفس الوقت ألا  
تسقط الماضى من حسابك . فعليك أن تتذكر ما قلناه بازاء الأضلع الثلاثة للزمان ،  
فالماضى والحاضر والمستقبل هى سياق متصل ، ويجب عليك الا تعزف عن الماضى  
من جهة ، وألا تبالغ فى تقديسه من جهة أخرى ، وما يقال عن موقفك من الماضى  
يجب أن يقال ايضا بازاء موقفك من الحاضر والمستقبل ، فثمة نقطة اتزان تتأتى عن

التوزيع العادل لاهتمامك بين اضلع الزمان الثلاثة ، فعليك باعطاء كل من الماضى والحاضر والمستقبل حقه بغير أن تغض من قيمة أى واحد منها .

ثانيا - كن شخصية متفتحة ومستمرة أبدا فى كسب خبرات جديدة ، ولكى تكون شخصية متطورة ، فان عليك أن تكون مامشيا لأحداث مجتمعتك وأحداث العالم من حولك . لا تحصر اهتمامك فى ناحية واحدة كالناحية السياسية ، بل وزع اهتمامك بحيث تكون واقفا على الأحداث السياسية والاقتصادية والاجتماعية والعلمية .

ثالثا - اهتم بلغة كلامك ولغة كتابتك وبخاصة ما كان متعلقا بلغتك القومية ، فمن العار عليك أن تكون متقنا لاحدى اللغات الأجنبية ، بينما تكون ضعيفا فى لغتك العربية ، واعلم أن تطورك يتبدى فى مدى تطور أسلوبك واستمرار تحصيلك اللغوى ، وما تتضمنه اللغة العربية من أفكار واتجاهات متباينة .

#### اجتناب الهامشية :

هناك فئة من الناس يعيشون فى الظل وبعيدا عن الأضواء ، انهم يولدون ويعيشون ويموتون وكأنهم لم يولدوا ولم يعيشوا ولم يموتوا ، فهم أشبه بالخفافيش أو بأى من الكائنات الحية التى تخشى النور وتؤثر الظلام تحيا فى نطاقه . ولعلنا نزع أن هناك فلسفة حياتية تسجى بالفلسفة الهامشية نستطيع أن نحدد معالمها فى النقاط التالية :

أولا - إن الشخص الهامشى يحاول دائما على التواءم مع الواقع من حوله بحيث لا يخالف عنه قيد أملة . إنه لا يقدم رأيا مابينا لما يقال ، كما أنه لا يبدى أية مقاومة فى أى موقف مهما كان ، فهو أشبه بالخرباء التى يتلون جلدتها مع لون البيئة الطبيعية التى توجد فيها ، فاذا وضعتها فوق الرمال الصفراء ، فان جلدتها يستحيل الى اللون الأصفر بحيث لا تستطيع تمييزها من بعيد عما حو لها ، وكذا فانك اذا وضعتها فوق ورقة خضراء فانها سرعان ما تتواءم مع اللون الأخضر وتصير خضراء بخضرة الورقة الخضراء التى تحيط بها من كل جانب .

ثانيا - إن الشخص الهامشى لا يقدم جديدا فى حياته ، إنه يكتفى بالأخذ عما وعمن حوله ، فهو يخشى أن يقدم أى جديد حتى لا ينحرف عن مبدئه الخربائى الذى يجعله ينسجم مع الواقع الآنى بغير مخالفة أو تباين مهما كانت المخالفة ضئيلة ، ومهما كان التباين بسيطا ، ومن هنا فانك تجد الشخص الهامشى شخصية غير إيجابية من قريب أو من بعيد .

ثالثا - وبالتالي فانك تجد الشخصية الهامشية. شخصية استهلاكية وليست شخصية إنتاجية . ذلك أن الإنتاج يتطلب الابتكار ، بيد أن ما يمكن أن ينتجه الهامشى ، انما يكون إنتاجا رتibia أو قل إنتاجا نمطيا لا يعتبر إنتاجا الا على سبيل التجوز ، إنه لا يكون سوى تكرار لنمط مسبق . والواقع أن الانتاج الخلق بهذه التسمية هو الانتاج الجديد الذى لم يسبق أحد اليه من قبل ، صحيح أن الشائع على الألسنة والأقلام أن يسمى الاستحداث النمطى إنتاجا . ولكن إذا تأملنا قليلا ، فاننا نجد أن من الخطأ أن نسمى مثل ذلك الاستحداث النمطى إنتاجا ، فلعل من الأدق أن نسميه الاكثار النمطى ، وإذا لم تعجبك هذه التسمية الأخيرة ، فيكون من الافضل اذن أن نبحت عن لفظ آخر غير الانتاج الذى نستبعد الشخص الهامشى من نوال شرف تحقيقه فى حياته . وعلى أية حال فاننا نميل - وهذا ميل شخصى - الى إناطة الآلة بالتكرار ، بينما ننوط الانسان العاقل بالابتكار .

رابعا - إن الشخص الهامشى شخص لا يؤثر فى الآخرين ، بل هو يتأثر بهم فحسب ، بيد أن تأثيره بالآخرين ليس تأثرا انفعاليا جوهريا ، بل هو تأثير صورى شكلى . ذلك أنه يمكن أن يتأثر بالمؤثر ونقيضه . فاذا عرضت عليه رأيا فى إحدى القضايا العامة ، فانه يوافقك تماما ويبدى حمسا لما تقول ، فاذا ما جالسه - بعدك - أو حتى فى ذات الجلسة - شخص آخر وعرض رأيا مناقضا تماما لرأيك فى نفس القضية التى عرضتها عليه ، فانه يوافق على الرأى المناقض ، ويبدى حماساً كذلك الحماس الذى أبداه لك .

خامسا - أخيرا فان الشخص الهامشى يمارس عمله بالحد الأدنى الذى يخليه من تحمل أية تبعية ، أو من كل مسئولية مهما كانت ، ولعله يعمد الى تأجيل المشروعات المعروضة عليه لدراستها حتى لا يبدى رأيا لا يوافقه عليه المدير أو الوزير ، ولعله أيضا يسوف فى البت فى جميع الأمور المعروضة عليه خوفا معارضة أحد له وتسفيه ما يقول به .

وواضح مما سبق أن الهامشية خطيرة على المرء من جهة ، وعلى المجتمع من جهة أخرى ، والأخرى بك ألا تقع فى قبضة الهامشية ، وإذا كنت قد وقعت فى قبضتها بالفعل ، فعليك بالتخلص من برائتها بسرعة حتى لا تضيع حياتك هباء ، ذلك أن الشخص أو المجتمع الهامشى هو شخص أو مجتمع خاسر بكل تأكيد ويمكن تلخيص خسارته فى النقاط التالية :

أولا - ان الشخص الهامشى هو شخص قتل شخصيته وأباد المظهور فيها من مواهب فذة ، فخسارته الفادحة تنصب على ذاته ودخيلته أولا وقبل كل شيء ، فهو بمثابة



أى جهاد يتحرك من الخارج ويتشكل بمقتضى ما يقع عليه من مؤثرات متباينة . إنه كائن فقد ديناميته السلوكية وقد صار مجرد مستجيب لما يوجه اليه من ضغوط خارجية متباينة .

ثانيا - إن انتشار مرض الهامشية بين العاملين فى الدولة أو فى شعب ما من الشعوب ، يؤدى بالتالى الى هبوط مستوى الأداء ، وإلى نشوء ، بل وتفشى - السلبية بين الناس ، مما يعطل عجلة التقدم عن السير قدما الى الأمام .

ثالثا - ان الهامشية تحرم الفرد والمجموعة على السواء من الاستمتاع بالحياة ، ذلك أن جمال الحياة يتبدى أكثر ما يتبدى فيما يمكن أن يتكره المرء ، وفيما يبدو جديدا فى ناظره ، فاذا صار كل شىء متكررا برتابة ، وقد صار الفرد والمجتمع مجرد آئين تضطلعان بنفس الأنماط الأدائية التى سبق أدائها ، فان بريق الحياة ينطفئ ، وتصير الدنيا بمثابة بركة راكدة بها ماء آسن .

رابعا - يعتبر الفرد الهامشى ، وكذا المجتمع الهامشى عالة على الأفراد المبدعين أو على المجتمعات المبدعة ، ونأسف اذ نقرر أن مرض الهامشية متفش فى بلادنا . فنجد أننا نستورد نتاجات العقول المبتكرة من الخارج ، ولا يكون همنا سوى استهلاك تلك النتائج الذهنية وكان الأحرى بنا أن نأخذ ونعطى ، وكان أحرى بنا أيضا أن نقدم لغيرنا كما نأخذ منه . ولسنا نشك فى أن الأفراد الهامشين والمجتمعات الهامشية يكونون فى أنظار الأفراد المبدعين ، وفى أنظار المجتمعات المبدعة مجرد كائنات طفيلية تغتذى على دماء فكرهم ، مما يترتب عليه شعورهم بالاحتقار تجاه أولئك الهامشين .

خامسا - وأخيرا فان الشخص الهامشى يحس بالاحتقار لنفسه ولعقله ، إنه ينظر الى المبدع كما ينظر القزم الى المارد ، وكما ينظر الفقير المعدم الى الغنى المرفه ، وكما ينظر العاجز الواهن الى القادر القوى .

ولعلنا بعد هذا نستطيع أن نخلص الى بعض النتائج أو الخلاصات التى يجب علينا أن نضعها نصب أعيننا حتى لا نوسم بسمة الهامشية ، بل وأن نكون إيجابيين مبدعين فى حياتنا . وتتلخص النتائج أو الخلاصات التى نقترحها عليك فيما يلى :

أولا - استوعب الخبرات الجديدة التى تكتسبها الى أن تصير سيدا عليها لا عبدا لها ، ومن المعروف أن الذى يسيطر على إحدى الخبرات ويستعبدها ، يطوعها ويوجهها وجهات جديدة لم تكن موجهة اليها .

ثانيا - جدد أهدافك في الحياة ، وابتكر أهدافا جديدة مؤثرة في مجرى حياتك ، وفي مجرى حياة الآخرين ولعل من أعظم الأهداف التي يمكن أن تترسمها هي تلك الأهداف التي تعمل على التخلص من بعض المشكلات ، والتي تذلل بعض الصعاب من جهة ، والتي تعمل على توفير مكاسب جديدة لك وللآخرين بالوسائل المشروعة والنبيلة في نفس الوقت من جهة أخرى .

ثالثا - بعد أن تترسم أهدافك ، فكر في وسائل التنفيذ ، ولقد تكون وسائل التنفيذ سريعة بحيث تفضي الى النتائج بسرعة وخلال وقت وجيز ، وقد تكون وسائل بطيئة بحيث تفضي الى النتائج بعد وقت طويل . ولكن اذا أنت قارنت بين الوسائل المقترحة أمامك ، فانك سوف تقع اذن على الوسائل التي تضمن بلوغك الى الأهداف المنشودة من أقرب طريق وبأفضل النتائج وأضمنها وبأقل جهد ممكن . بيد أن الوسائل البطيئة قد تكون ضرورة لا مناص منها ، ولا يكون هناك من سبيل الى أن تستبدل بها وسائل سريعة ومفضية الى النتائج المرجوة بسرعة .

رابعا - اعتمد على نفسك في التفكير ولا تسر في حياتك مستهديا بمبدأ التقليد والسير في ركاب الآخرين أو في ظلهم أو تحت رعايتهم ومشورتهم باستمرار ، ذلك أن من أخطر ما يصاب به المرء أن يظل عيلا حتى بعد رشده ، فثمة أشخاص لا يتحركون أو يتصرفون إلا بعد أن يتلقوا الأوامر وبعد أن يأخذوا المشورة من غيرهم . تعلم إذن أن تكون شخصية مستقلة في الفكر وفي العاطفة وفي الارادة المنفذة لما تعزم تنفيذه في حيز الوجود الواقعي .

خامسا - أخيرا تعلم كيف تكون عضوا في فريق ، وأن تتعاون مع غيرك بغير أن تكون ظلا لأحد أو بغير أن تكون أمعة بلا رأى . فالتعاون الصحيح يعنى مشاركتك في تحقيق هدف كبير مشترك ، مع استقلالك في نفس الوقت بما تضطلع به من مسئولية ، فالتعاون في عمل مشترك يعنى التنسيق بين عملك وأعمال الآخرين بحيث تكون المجموعة أو الفريق مترسمين هدفا أو أهدافا يشتركون جميعا في تصويب نشاطهم اليها . فالتعاون لا يعنى ذوبان الشخصية أو فقدان الارادة الفردية ، بل هو يعنى التكاتف في أداء العمل مع استمرار التمتع بالاستقلال في التخطيط الجزئي وتنفيذ ذلك التخطيط .

## للمؤلف

### بنهضة مصر للطبع والنشر بالفجالة

- ١ - اسس الصحة الجنسية .
- ٢ - الثقة بالنفس .
- ٣ - الاسترخاء النفسى والعصبى ( ترجمة )
- ٤ - لقد آن الأوان - ازمة الشباب فى العالم الجديد ( ترجمة )
- ٥ - مقدمة فى الانثروبولوجيا العامة ( ترجمة )
- ٦ - السحر والتنجيم .
- ٧ - أعداؤك : كيف تنتصر عليهم ؟
- ٨ - المشكلات النفسية : حقيقتها وطرق علاجها .
- ٩ - رعاية الطفولة .
- ١٠ - سيكولوجية الانتقام .
- ١١ - المرأة والحرية .
- ١٢ - فن الحياة .
- ١٣ - التفاؤل والتشاؤم .
- ١٤ - إرادة القوة .
- ١٥ - التربية لمجتمع متحرر .
- ١٦ - سيكولوجية الخوف .
- ١٧ - السعادة فى الخطوبة والزواج .
- ١٨ - الشخصية المحبوبة .
- ١٩ - الشخصية الناجحة .
- ٢٠ - كتب فى كتاب ( تحت الطبع )
- ٢١ - دليل الأضواء : ارشادات تربوية للآباء والأمهات .
- ٢٢ - سيكولوجية الاعتقاد والفكر .
- ٢٣ - سيكولوجية الممطية والابداعية . ( تحت الطبع )
- ٢٤ - شخصيتك بين يديك ( تحت الطبع )
- ٢٥ - الثقافة بين الأدب والفن ( تحت الطبع )
- ٢٦ - آفاق تربوية ( تحت الطبع ) .
- ٢٧ - فلسفة برتراند رسل التربوية ( تحت الطبع )
- ٢٨ - سيكولوجيات . ( تحت الطبع )

### بمكتبة غريب بالفجالة :

- ٢٩- الشخصية القوية .
- ٣٠- الشباب والتوتر النفسى .
- ٣١- رعاية المراهقين .
- ٣٢- العبقرية والجنون .
- ٣٣- قوة الارادة
- ٣٤- رعاية الشيخوخة .
- ٣٥- سيكلوجية الشك .
- ٣٦- سيكلوجية الالهام .
- ٣٧- الحب والكراهية .

### بالمهية العامة للكتاب :

- ٣٨- تطوير الانسان العرى .
- ٣٩- المدرسة والتوجيه السياسى .
- ٤٠- ميادين الحرية .
- ٤١- أجناس البشرية ( ترجمة )
- ٤٢- الثقافة ومستقبل الشباب .
- ٤٣- سيكلوجية الابداع فى الفن والأدب .
- ٤٤- سيكلوجية الغضب .
- ٤٥- الخدمة الاجتماعية والانضباط الاجتماعى ( ترجمة )
- ٤٦- الهيروين والايذز ( ترجمة )
- ٤٧- الجامعة فى الميزان ( ترجمة )
- ٤٨- الانتماء وتكامل الشخصية .

### بمكتبة الانجلو المصرية

- ٤٩- الطفل الطبيعى ( ترجمة )
- ٥٠- المراهقة ( ترجمة )
- ٥١- تربية الموهوب والمتخلف ( ترجمة )
- ٥٢- كيف تتعامل مع غيرك ؟
- ٥٣- تخلص من التوتر النفسى .
- ٥٤- اللذة والألم فى حياتنا .
- ٥٥- السلوك وانحرافات الشخصية .
- ٥٦- الانسان التكنولوجى ( ترجمة )
- ٥٧- القوى الروحية فى المجتمع .

### بدار النهضة العربية

- ٥٨- التربية المقارنة ( ترجمة )
- ٥٩- الحرية والفكر ( ترجمة )
- ٦٠- قاموس مصطلحات علم النفس ( ترجمة )
- ٦١- النوم الهادئ ( ترجمة )
- ٦٢- ذاكرتك : كيف تحافظ عليها ؟ ( ترجمة )
- ٦٣- كيف تستذكر دروسك ؟ ( ترجمة )
- ٦٤- الطفولة المبكرة ( ترجمة )
- ٦٥- الخوف : كيف تتخلص منه ؟ ( ترجمة )
- ٦٦- تربية الذوق الفني ( ترجمة )
- ٦٧- معتقدات وخرافات .

### بعالم الكتب

- ٦٨- المدرسة الشاملة ( ترجمة )
- ٦٩- المدرسة اليابانية ( ترجمة )
- ٧٠- الأصول الثقافية للتربية ( ترجمة )
- ٧١- في فلسفة التربية ( ترجمة )

### بدار المعرفة

- ٧٢- معنى الانسانيات ( ترجمة )
- ٧٣- انه عالم واحد ( ترجمة )

### بمكتبة النهضة العربية

- ٧٤- المجتمع ( ترجمة )

### بالدار المصرية للطباعة والنشر

- ٧٥- الجنس والأسرة
- ٧٦- أزمة الذكورة ( ترجمة )
- ٧٧- جنون الجنس ( ترجمة )
- ٧٨- المرأة والحياة التناسلية ( ترجمة )

### بالجمعية المصرية لنشر المعرفة والثقافة العالمية

- ٧٩- مشكلات العمل ( ترجمة )
- ٨٠- الاضطرابات الاكتئابية في الثقافات المختلفة ( ترجمة )

رقم الايداع : ١٩٩٠/٣٩٨٩

الترقيم الدولى : 8 - 0008 - 14 - 977 ISBN

مطابع نهضة مصر



## هذا الكتاب

من كتب الاتهامات التي مصدر عن خبرة ، بسومة قائمة على دراسات وبحوث كثيرة وتريجات عديدة اضطلع بها المؤلف لأكثر من اثنين عاما ، وقد قامت دزر النشر المتباينة بنشر كتبه المؤلفة والمترجمة التي بلغت حتى كتابة هذه الكلمات ثمانية كتابا أعيد طبع الكثير منها .

ومن المؤكد أن بعض من يتناولون هذا كتاب بالقراءة والتأمل ، سوف يسلون على فوائد شخصية في سلوكهم الشخصي . ذلك أن الخبرة المجسمة في كلمات ، سرعان ما تفضى الى التأثير الجذرى في شخصيات من يخلصون في قراءة واستيعاب الحوادث بقرائنه بعناية وتمها . ومعاشة . وحتى اذا اختلف بعض القراء مع المؤلف في بعض ما ذهب اليه من آراء واتجاهات ، فانهم سيجدون أنفسهم في النهاية وقد تفاعلوا مع سطور الكتاب ، لأن المؤلف يؤكد مؤمنا أنه لم يكتب كلمة واحدة الا وكان صادقا مع نفسه فيما قام بكتابته .

Bibliotheca Alexandrina



0353004

مطابع نهضة مصر